Competencia 3.4. Aprendizaje autorregulado.

- 0. Introducción y palabras claves:
- 1. ¿Qué es el aprendizaje autorregulado?
- 1.1. Fases del aprendizaje autorregulado
- 1.2. Estrategias para trabajar el aprendizaje autorregulado
- 2. Nuestro papel como docentes.
- 3. Contribución de las TTDD al desarrollo del aprendizaje autorregulado
- 4. Herramientas digitales para desarrollar, gestionar y organizar el aprendizaje autorregulado
- 5. Herramientas digitales para el aprendizaje autorregulado de los idiomas

Copyright 2026

0. Introducción y palabras claves:

Esta competencia es la cuarta y última competencia del área 3 y se aplica cuando el/la docente **planifica y gestiona actividades que desarrollan la capacidad del alumno de aprender a aprender**, está directamente relacionada con la producción de conocimiento autónomo por parte del alumnado y con la gestión de su proceso de aprendizaje.

Los **contenidos** que integran esta competencia son:

- Tecnologías digitales para el desarrollo de técnicas y estrategias de aprendizaje autorregulado y estudio.
- Métodos de investigación y aportación de las tecnologías digitales a dichos métodos para su aplicación en los procesos de aprendizaje autorregulado.
- Estrategias de intervención docente para desarrollar la autonomía del alumnado. Estrategias de cognición y metacognición. Estrategias de pensamiento y técnicas de estudio.

Los **indicadores del MRCDD** en esta competencia establecen que en el nivel B2 un docente:

- **3.4.B2.1.** Diseña un ecosistema digital para que el alumnado pueda planificar, registrar y consultar la documentación relativa a su aprendizaje, así como compartir sus ideas, conocimientos y soluciones por medio de las tecnologías digitales.
- **3.4.B2.2.** Integra en el proceso de enseñanza-aprendizaje, de forma sistemática, momentos para la reflexión del alumnado, de acuerdo a sus características, sobre las tecnologías digitales que son más adecuadas para el desarrollo de su aprendizaje autorregulado.

Algunas **acciones** en las que se manifiesta esta competencia son:

- Utilizar los recursos digitales (por ejemplo, agendas o herramientas de planificación) para que el alumnado pueda programar su propio aprendizaje.
- Utilizar los recursos digitales para que el alumnado pueda reunir pruebas y documentar su progreso, mediante, por ejemplo, grabaciones de audio o vídeo o fotografías, teniendo en cuenta la normativa vigente sobre protección de datos.

Copyright 2026

- Utilizar los recursos digitales —como portafolios o blogs— para que el alumnado pueda registrar, organizar su trabajo y reflexionar sobre su proceso de aprendizaje desarrollando sus competencias metacognitivas.
- Favorecer la creación de entornos personales de aprendizaje por parte del alumnado empleando las tecnologías digitales.
- Seleccionar tecnologías educativas que dispongan de elementos para guiar el aprendizaje de forma digital y la autoevaluación, facilitando un uso autodirigido por parte del alumnado.
- Facilitar, al alumnado, el conocimiento del funcionamiento y de los parámetros empleados en las herramientas de personalización para promover el control y la reflexión metacognitiva sobre su propio aprendizaje.

PALABRAS CLAVE		
Aprendizaje autorregulado	CRAAL digital	Estrategias
Fase de planificación	Fase de ejecución	Fase de ejecución
Rol del docente	Quizlet	EPortfolio

Copyright 2026

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)***

1.1. 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 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.

Copyright 2026

Autoobservación

Autocontrol

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.

⬇

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

Copyright 2026

1.2. Estrategias para trabajar el aprendizaje autorregulado

Diversos estudios han destacado algunas características del alumnado que regula el aprendizaje. A continuación, mencionamos algunas (Torrano y González, 2004, p.3):

- **Conocer, identificar y utilizar estrategias cognitivas** que les permitan entender, procesar, organizar, elaborar y recuperar la información.
- **Desarrollan habilidades metacognitivas** para saber cómo planificar el trabajo que van a realizar. Es decir, encaminan los diversos procesos mentales necesarios para la consecución de la meta planteada.
- **Desarrollan, modifican y controlan aquellas emociones** que son positivas para el aprendizaje. Generalmente, ligadas al aspecto motivacional de la tarea. Por ejemplo, entusiasmo, gusto y satisfacción, entre otras.
- **Planifican adecuadamente la tarea.** Es decir, prevén el tiempo de ejecución, considerando un entorno favorable para el aprendizaje (lugar) y acuden en ayuda de sus profesores o compañeros cuando lo necesitan.
- **Apoyan un clima motivacional de clase adecuada** . Se involucran en las tareas, planificación y organización.
- **Se esfuerzan por mantener la atención en la tarea,** impidiendo aquellos estímulos distractores.

> En otras palabras, estos estudiantes son conscientes de la importancia de asumir un rol activo en su aprendizaje. Y ajustan sus procesos cognitivos y emocionales para desenvolverse adecuadamente, para poder responder a la tarea, alcanzar las metas planteadas y tener un rendimiento positivo.

Copyright 2026

https://view.genial.ly/6434172d8337a60010c6e65f

Copyright 2026

Aquí tienes el enlace al artículo completo **Aprendizaje autorregulado: estado de la cuestión y desafíos psicopedagógicos** de Torrano, Fuentes y Soria (2017), si quieres profundizar en el tema.

Copyright 2026

2. Nuestro papel como docentes.

https://giphy.com/embed/lQPHNPMPZ7tcIwseGn

Season 8 Teacher GIF de Friendsvia en GIPHY

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 Ramîrez 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. Contribución de las TTDD al desarrollo del aprendizaje autorregulado

Son varios los estudios realizados que confirman que las TTDD favorecen el aprendizaje autorregulado, si son entendidas como **instrumentos mediadores de los procesos psicológicos** desplegados en los contextos de enseñanza aprendizaje.

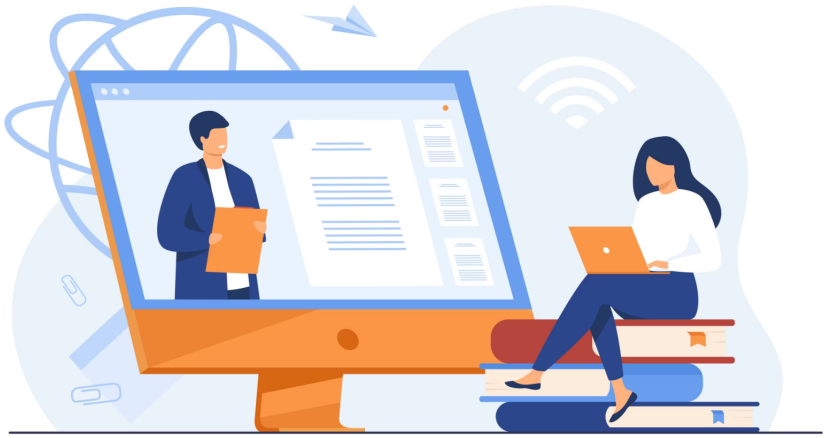


Imagen de pch.vector en Freepik

> 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

4. Herramientas digitales para desarrollar, gestionar y organizar el aprendizaje autorregulado

Algunas **herramientas digitales** que creemos que pueden ayudar a fomentar el **aprendizaje autorregulado**, sobre todo del aprendizaje de *idiomas*, son:

> - E- portfolio o portafolio electrónico.
> - Agendas digitales.
> - Gestores bibliográficos.
> - Entornos virtuales de aprendizaje (EVA).
> - Herramientas digitales específicos para el aprendizaje autorregulado de los idiomas.

Vamos a verlos en detalle, incluyendo vídeos tutoriales de su uso:

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:

Copyright 2026

Blog: Los más utilizados serían **Word Press** y **Blogger**	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. Puedes profundizar tus conocimientos con el ***libro catedu*** de **Atrévete con Wordpress**. o con el ***capítulo*** de **Blogger**.
Wikis: **Google Sites** nos permite crear una página web de manera rápida y sencilla. Tan solo hay que acceder a la herramienta y pinchamos en “crear un sitio” en blanco o utilizando algunas de las plantillas.	Una **wiki** es una colección de documentos e información alojados en una página web y que se elaboran de forma colaborativa. https://www.youtube.com/embed/8JN4nBguL0I Fuente: **YOUTUBE**. Tutorial Completo GOOGLE SITES | CÓMO CREAR tu propia PÁGINA WEB GRATIS | Paso a paso| Español

Copyright 2026

Portfolio DIgital con la herramienta de SEESAW	Este portafolio digital permite a los estudiantes documentar y compartir sus procesos de aprendizaje con profesores, padres de familia e incluso otras clases alrededor del mundo. Las principales ventajas de esta herramienta son las siguientes: - Promueve la autorregulación del aprendizaje y la creación de contenidos propios. - Permite crear rúbricas de evaluación personalizadas. - Facilita la comunicación familia - escuela. - Nos ofrece un feedback inmediato. - Facilita un seguimiento constante de la evolución de los alumnos por parte de los docentes y de la familia. - Nos permite crear contenido multimedia y un blog de clase asociado. - Disponible la app para iOs y Android. https://www.youtube.com/embed/1NZsYbKxWv4 Fuente: **YOUTUBE**. Tutorial de como usar la aplicacion de Seesaw.

Portfolio DIgital con la herramienta de WIX	**Wix** es una herramienta popular para crear portafolios digitales. Ofrece una amplia gama de plantillas y opciones de personalización, permitiendo a los usuarios diseñar un portafolio que refleje su estilo único. Con su versión gratuita y en español, Wix es una opción accesible para quienes desean crear un portafolio digital sin gastar dinero. https://www.youtube.com/embed/O9Jf6SQmBfE Fuente: **YOUTUBE**. Cómo Crear un Portafolio Digital en Wix.

Otras herramientas para el aprendizaje autorregulado pueden ser:

Agendas digitales: • 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.**	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. https://www.youtube.com/embed/xbGEsIlYnhE Fuente: **YOUTUBE**. Cómo usar GOOGLE CALENDAR como agenda. 2023 https://www.youtube.com/embed/d_Q-B0AUNCU Fuente: **YOUTUBE**. Aprende utilizar Google Keep en 5 minutos (Versión 2018) https://www.youtube.com/embed/wVVIu-8xsPw Fuente. **YOUTUBE**. Cómo USAR Google TASKS
Gestores bibliográficos: como por ejemplo **Mendeley**	Para organizar gestionar y compartir referencias bibliográficas y documentos de investigación . https://www.youtube.com/embed/31lntcMoCHw Fuente: **YOUTUBE**. Deja de poner citas y referencias a mano: MENDELEY paso a paso | Tutorial | Mr. Hipotálamo
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. Puedes recordar distintas **EVA en este capítulo.**

Copyright 2026

En el siguiente capítulo queremos recomendaros herramientas que consideramos de gran utilidad para el aprendizaje en linea de los idiomas.

Copyright 2026

5. Herramientas digitales para el aprendizaje autorregulado de los idiomas

Por último queremos herramientas que consideramos de gran utilidad para el aprendizaje en línea de los idiomas:

Quizlet

https://quizlet.com/

Quizlet es una herramienta online que sirve para crear actividades educativas interactivas y es una herramienta fantástica para la enseñanza-aprendizaje de idiomas.

Copyright 2026

https://view.genial.ly/6426ea737a6008001256b6cb

Elaboración propia. Cómo usar Quizlet *de Isabel Catalán.* ***(CC BY-NC)***

Ejemplos de Quizlet para distintos idiomas:

- ## Alemán:

Alemán básico EJEMPLO CDD ARAGÓN

https://quizlet.com/793101483/match/embed?i=52ocrwx=1jj1

Alemán ALIMENTOS EJEMPLO CDD ARAGÓN:

https://quizlet.com/793103949/test/embed?i=52ocrwx=1jj1

- ## Aragonés

Birolla Ejemplo CDD Aragón

https://quizlet.com/793387198/match/embed?i=52ocrwx=1jj1

Vocabulario ARAGONÉS Ejemplo CDD Aragón

https://quizlet.com/793390683/flashcards/embed?i=52ocrwx=1jj1

- ## Catalán:

Vocabulario Catalán sobre la FAMILIA Ejemplo CDD Aragón:

https://quizlet.com/793100787/flashcards/embed?i=52ocrwx=1jj1

Vocabulario Básico Catalán Frases Ejemplo CDD Aragón

- https://quizlet.com/793104833/learn/embed?i=52ocrwx=1jj1

Francés:

Vocabulario Francés A1 Ejemplo CDD ARAGÓN:

https://quizlet.com/793098463/match/embed?i=52ocrwx=1jj1

Francés Unidad 1 Ejemplo CDD Aragón:

https://quizlet.com/793099474/learn/embed?i=52ocrwx=1jj1

- **Inglés:**

VOCABULARIO EN INGLÉS "LA CASA" Ejemplo CDD ARAGÓN:

https://quizlet.com/793106036/spell/embed?i=52ocrwx=1jj1

Inglés B2 Ejemplo CDD ARAGÓN:

https://quizlet.com/793106543/match/embed?i=52ocrwx=1jj1

APLICACIONES DE APRENDIZAJE:

- **Alemán: EJEMPLO Verbo heisse (ser en alemán).**
- **Aragonés: EJEMPLO Vocabulario Aragonés**
- **Catalán: EJEMPLO Los animales en catalán**
- **Francés: EJEMPLO Verbes -er (presente) Débutantes**
- **Español: EJEMPLO St. Patrick's Day - Colección de juegos**

Para terminar os añadimos unos enlaces que nos parecen interesantes para el aprendizaje de idiomas:

> Este artículo sobre los **Diccionarios electrónicos** nos parece interesante y se puede aplicar al aprender de cualquier idioma.

> Más información en INTEF sobre **diarios de aprendizaje.**

Copyright 2026