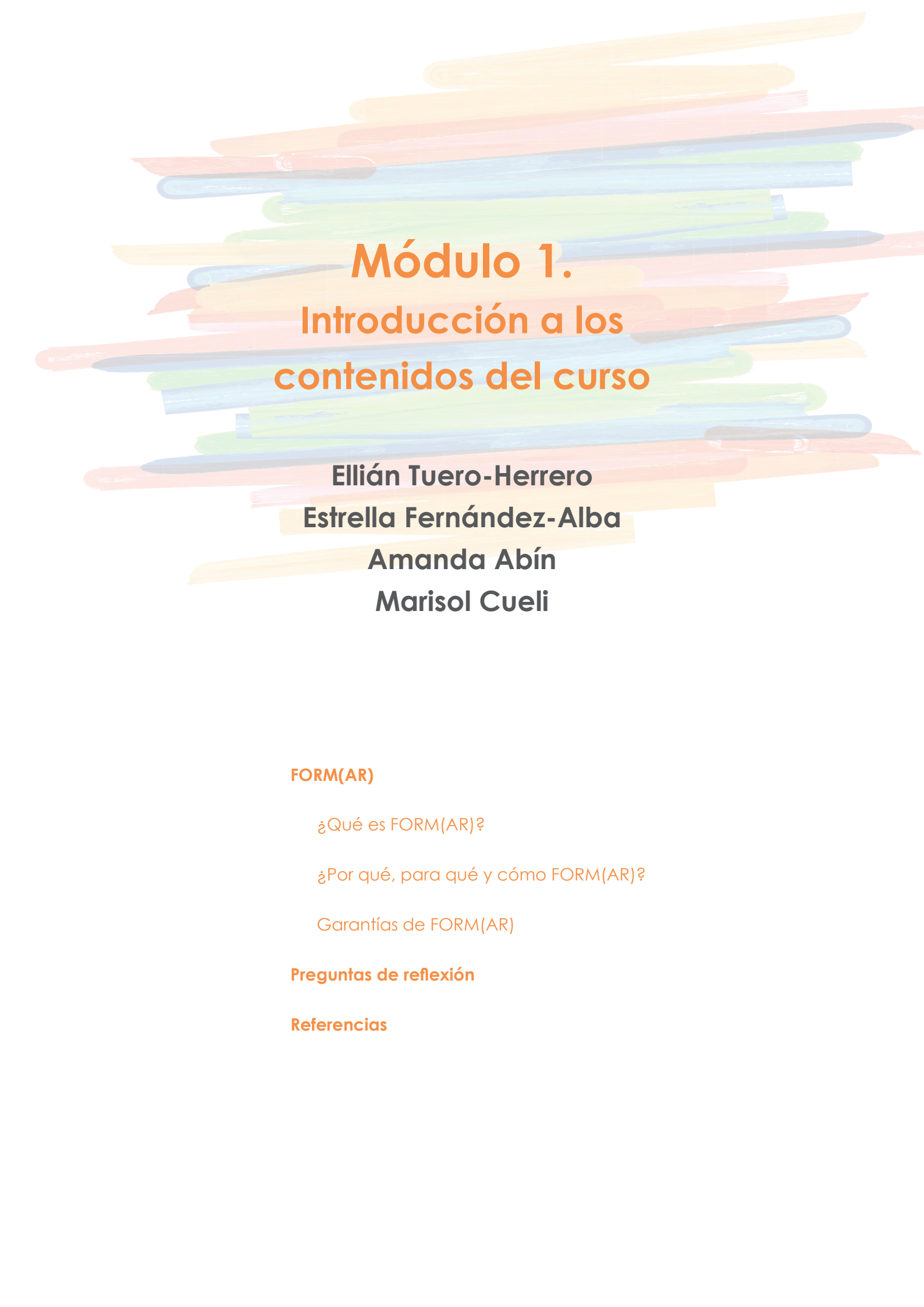




Módulo 1.

Introducción a los contenidos del curso

Elián Tuero-Herrero
Estrella Fernández-Alba
Amanda Abín
Marisol Cueli

FORM(AR)

¿Qué es FORM(AR)?

¿Por qué, para qué y cómo FORM(AR)?

Garantías de FORM(AR)

Preguntas de reflexión

Referencias

Introducción

Como hemos visto en el Módulo 0, estáis dentro de un Proyecto cuya finalidad es formaros como docentes en la lógica de la autorregulación del aprendizaje. En este sentido, la primera parte del Proyecto trata de facilitar la formación en el curso MOOC que es en el que ahora os encontráis.

Este curso presenta una estructura general (ver Figura 1) en la que abordaréis, principalmente, 6 Módulos de contenido, los cuales os permitirán comprender la importancia de desarrollar con vuestro alumnado un aprendizaje autorregulado. Además, los mismos, os proporcionarán distintas estrategias para poner en marcha con los estudiantes en el aula y conseguir que éstos sean cada vez más independientes en sus tareas, en su estudio y, en definitiva, en su aprendizaje.

Figura 1

Estructura general del curso MOOC



Este Módulo 1 pretende lograr dos objetivos: 1. describir los contenidos de este curso MOOC y 2. abordar uno de los modelos explicativos del aprendizaje autorregulado más extendido y utilizado en el ámbito de la educación: el Modelo Cíclico del Aprendizaje Autorregulado de Zimmerman (Zimmerman 2000, 2002). Su explicación, esto es, la *fundamentación teórica y aplicada de este modelo*, os permitirá comprender su importancia y entender su utilidad, tanto para vosotros como profesores, como para vuestros alumnos como aprendices. Dicha explicación será iniciada en este primer módulo y continuará a lo largo de los siguientes.

En el Módulo 2, una vez conceptualizado el Modelo del Aprendizaje Autorregulado de Zimmerman (2000, 2002), se abordará la primera fase del mismo: la etapa de *planificación*, consistente básicamente en pensar antes de realizar una tarea o, dicho de otro modo, en establecer unas metas claras de aprendizaje y planificar lo que hay que hacer para alcanzarlas. De este modo, se profundizará en dicha fase y, también, en sus dos subfases: el análisis de la tarea y las creencias motivacionales.

En el Módulo 3 se presentará la segunda fase del modelo, la etapa de *ejecución*, consistente en el pensar durante la realización de la propia tarea: ver cómo se va realizando la actividad, saber si hay que pedir ayuda, si se ajusta al tiempo... De igual modo que en la fase anterior, también se abordará esta fase con mucho detalle profundizando, además, en sus dos subfases: el auto-control y la auto-observación.

En el Módulo 4 se explicará la tercera y última fase del modelo: la fase de *auto-reflexión* (o de evaluación), consistente en pensar después de la realización de la tarea cómo se ha realizado la misma. Aquí serán explicadas en detalle las dos subfases: el auto-juicio y la auto-reacción.

En el Módulo 5, y tras haber explicado en detalle y profundidad la esencia del Modelo Cíclico del Aprendizaje Autorregulado de Zimmerman (Zimmerman, 2000, 2002), se verá cómo la autorregulación de nuestros estudiantes pasa por nuestra propia autorregulación como docentes. Es decir, entender que como profesores hemos de adoptar una actitud estratégica con la que podamos regular nuestras acciones docentes para, así, promover en nuestros alumnos el desarrollo de algunas variables importantes que influyen en el logro de un aprendizaje autorregulado.

Finalmente, en el Módulo 6 se trabajará una parte fundamental para llevar a cabo una labor eficaz, el autocuidado docente. La profesión docente se encuentra muy expuesta al estrés laboral, por lo que resulta clave identificar los estresores y tomar conciencia de ellos y de su impacto en nuestra salud. Además, en este último módulo se describirán algunas estrategias dirigidas a fomentar el autocuidado docente para mejorar nuestro bienestar.

FORM(AR)

Los profesores somos una de las figuras más importantes en el proceso educativo, pues debemos de ser capaces de estimular a nuestros alumnos, haciendo crecer su deseo de aprender, al tiempo que les ayudemos a desarrollar las competencias necesarias para adaptarse al contexto que les rodea. Por ello, es especialmente importante enseñarles a aprender autónomamente, lo que nosotros llamaremos el desarrollo de un aprendizaje autorregulado.

A lo largo de este Módulo 1 realizaremos una introducción a los contenidos de este curso FORM(AR) sirviéndonos, para ello, de las cuestiones siguientes: ¿qué es FORM(AR)?, ¿por qué, para qué y cómo FORM(AR)?; y garantías de FORM(AR). Las respuestas a estas cuestiones permitirán tener una visión global sobre lo que vamos a interiorizar en la primera parte de este Proyecto con las vistas puestas a trabajarlo en la segunda.

¿Qué es FORM(AR)?

Si algo hemos de tener claro a lo largo de todo el curso, es que los alumnos e incluso nosotros como docentes hemos de: FORM(AR)nos. La palabra FORM(AR) viene conformada por dos aspectos que hoy en día se consideran fundamentales en el ámbito de la educación en general y en el contexto de los procesos de enseñanza-aprendizaje en particular, como son: 1. formarse -FORM-, (en) 2. autorregulación del aprendizaje. De este modo, lo primero que hemos de conocer es qué es eso del aprendizaje autorregulado.

Conocido también como: autorregulación del aprendizaje, aprendizaje independiente, aprendizaje autónomo, aprendizaje autogestionado, aprendizaje autodirigido o self-regulated learning (en inglés, con su acrónimo SRL); el aprendizaje autorregulado podría entenderse del siguiente modo, tal y como sugieren algunos de los especialistas en este campo:

La autorregulación implica tres procesos: la auto-observación, la auto-valoración y la auto-reacción. Además, es de suma importancia para el desarrollo de la autorregulación del aprendizaje las creencias de autoeficacia que tenga el aprendiz.

(Bandura, 1977)

“El proceso centrado en la generación de pensamientos, sentimientos y acciones planeadas y sistemáticamente adaptadas para lograr las metas personales”

(Zimmerman, 2000, p. 14)

“El proceso activo y constructivo mediante el cual, un estudiante fija sus metas de aprendizaje, monitorea y controla su motivación, comportamiento y cognición (metacognición) cuando ha de realizar una actividad en un contexto dado de aprendizaje”

(Pintrich, 2000, p. 453)

El aprendizaje autorregulado se relaciona con formas de aprendizaje académico independientes y efectivas que implican: metacognición, motivación intrínseca y acción estratégica

(Perry, 2002)

Todas estas definiciones sobre aprendizaje autorregulado comparten una idea común y es que conciben este tipo de aprendizaje como un amplio conjunto de procesos (no sólo cognitivos sino, también, conductuales y afectivo-motivacionales), los cuales de manera sistemáticamente coordinada nos permiten autogestionarnos a nosotros mismos, permitiéndonos alcanzar una serie de metas/objetivos que nos hemos fijado. A su vez, estas conceptualizaciones asumen que el aprendiz es capaz de responder con flexibilidad en distintas situaciones asumiendo un papel activo.

Por tanto, una definición sobre aprendizaje autorregulado que podríamos proponer sería la siguiente:

Proceso activo según el cual los propios estudiantes establecen los objetivos que guían su aprendizaje y que se caracteriza por el control y la orientación de la motivación, el pensamiento y el comportamiento para su consecución.

De este modo, FORM(AR)nos en aprendizaje autorregulado nos...

- Brindará la oportunidad de conocer distintas formas de aprender.
- Posibilitará optimizar nuestro tiempo de aprendizaje y de estudio.
- Permitirá conocer nuestros puntos débiles, pero también nuestros puntos fuertes.
- Facilitará desarrollar un mayor recuerdo sobre lo aprendido, el cual se consolidará y perdurará más tiempo.
- Proporcionará más autonomía y libertad para poder ir controlando nuestro aprendizaje por nosotros mismos.

Así, algunas ideas clave con las que hemos de partir son:

- La autorregulación del aprendizaje no es una competencia que el aprendiz posea de entrada (no es innata).
- La autorregulación del aprendizaje para el aprendiz no es una competencia que le sea fácil adquirir por sí mismo, más aún en la etapa de Educación Primaria.
- La autorregulación del aprendizaje se puede instruir, de ahí la importancia de los docentes en la estimulación y en el fomento de los procesos autorregulatorios mediante la enseñanza y el aprendizaje.
- El aprendizaje autorregulado se explica, entonces, por el desarrollo de una serie de competencias para el logro de un mejor desempeño, al tiempo que se traduce en un amplio dominio de recursos y de estrategias para conocer y para actuar, esto es, para aprender con calidad en distintas situaciones y contextos.

Una vez que hemos conocido qué supone un aprendizaje autorregulado es importante poder comprender cómo poder desarrollarlo. Empezamos.

PARA SABER MÁS

Manual Psicoeducativo
sobre autorregulación del
aprendizaje

[https://doi.org/10.15366/
9788483447499](https://doi.org/10.15366/9788483447499)

¿Por qué, para qué y cómo FORM(AR)?

¿Por qué un aprendizaje autorregulado?

Son muchas las razones por las que hemos de desarrollar un aprendizaje autorregulado. Siguiendo a Trías (2018) destacamos que:

1. El aprendizaje autorregulado no es una moda, sino un aprendizaje que se basa en el desarrollo de una de las capacidades humanas que más destaca por el papel que se le atribuye en la adaptación a distintos contextos.
2. El aprendizaje autorregulado, o la autorregulación del aprendizaje, se ha relacionado con los procesos de aprendizaje y con sus resultados. De hecho, los alumnos con mejor desempeño escolar muestran un mayor desarrollo de las estrategias de autorregulación del aprendizaje. Así, existe el convencimiento científico (avalado por múltiples y diversos estudios) de que el desarrollo de la autorregulación puede contribuir a la mejora del logro académico.
3. Comportamientos derivados de un aprendizaje autorregulado atenúan el efecto negativo de la multitarea sobre el desempeño académico. La presencia de tecnologías de la información y la comunicación (TIC) en nuestras aulas no conlleva, necesariamente, mejores resultados escolares. Por tanto, es una realidad que demanda soluciones, como su adecuada integración pedagógica en la práctica escolar diaria, vinculándose con el desarrollo de un aprendizaje más responsable y reflexivo (autorregulado) que permita gestionarlo.
4. El aprendizaje autorregulado es importante para el alumnado, pero también para el profesorado. El desarrollo de la autorregulación puede contribuir al bienestar en el ejercicio del rol docente, en la medida en la que permitirá al profesorado gestionar mejor sus cargas importantes de trabajo.

¿Para qué un aprendizaje autorregulado?

Si somos capaces de desarrollar un aprendizaje autorregulado, entonces...

1. Tomaremos la iniciativa en nuestro proceso de aprendizaje.
2. Conseguiremos llevar a cabo (con o sin la ayuda de otros) un diagnóstico previo de las necesidades de nuestro aprendizaje.

3. Formularemos metas/objetivos de aprendizaje propios.
4. Identificaremos correctamente los recursos necesarios para alcanzar las metas de aprendizaje establecidas.
5. Elegiremos e implementaremos las estrategias de aprendizaje más adecuadas a cada situación y contexto.
6. Llevaremos a cabo un proceso de autoevaluación de los resultados de aprendizaje.

¿Cómo desarrollar un aprendizaje autorregulado?

Lograr un aprendizaje autorregulado conlleva saber organizar y gestionar el aprendizaje de manera cada vez más eficaz y autónoma, de acuerdo con unas metas/objetivos. Esto supone adquirir nuevos procesos y estrategias que permitan resolver problemas aplicando soluciones con destreza en distintos ambientes, de forma individual o en grupo, y a nivel personal o profesional.

PARA SABER MÁS

Guía para aplicar el modelo integral de transición activa hacia la autonomía

<https://descargas.intef.es/cedec/proyectoedia/guias/contenidos/guiaautorregulacion/index.html>

Para ver en qué es necesario enfatizar para desarrollar un aprendizaje autorregulado, vamos a retomar una de las definiciones vistas anteriormente:

“El proceso centrado en la generación de pensamientos, sentimientos y acciones planeadas y sistemáticamente adaptadas para lograr las metas personales”

(Zimmerman, 2000, p. 14)

Profundizando en esta definición podemos hacer hincapié en los siguientes aspectos:

Proceso: el desarrollo del aprendizaje autorregulado conllevará la puesta en marcha de una serie de fases, y de subfases.

- Pensamientos: cuando se desarrolla este aprendizaje actúa y se pone en marcha nuestra área cognitiva.
- Sentimientos: también actúa nuestra área afectiva y motivacional.
- Acciones: por supuesto, nuestra área comportamental también se desarrolla y se pone en funcionamiento.

Planeadas y sistemáticamente adaptadas: es necesario que llevemos a cabo una actividad estratégica y que la monitoricemos (“chequeemos”) para poder desarrollar un aprendizaje autorregulado.

Metas personales: en todo aprendizaje autorregulado hay que fijarse unos objetivos.

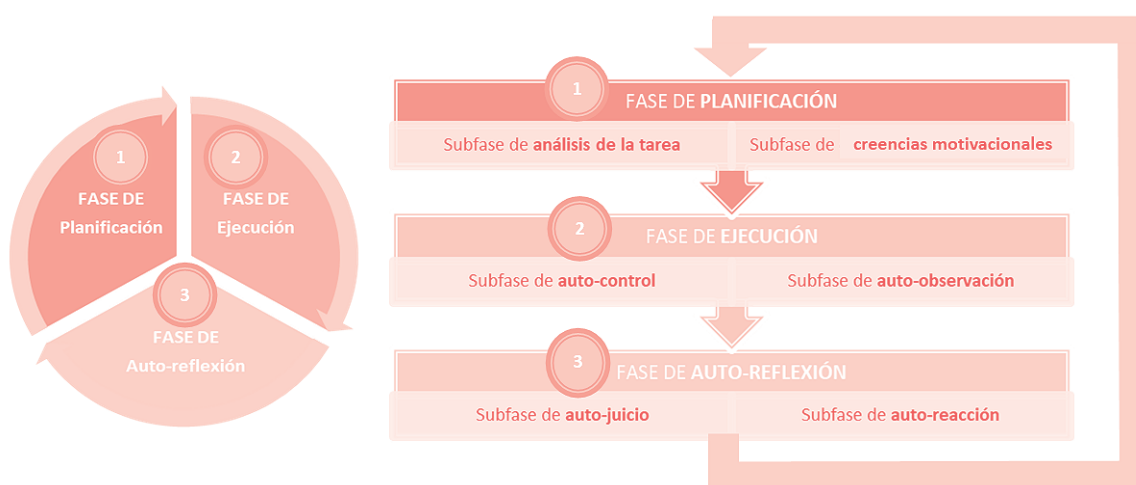
Nos centraremos ahora en explicar las palabras destacadas en negrita por su relevancia en la definición.

Comenzaremos diciendo que un aprendizaje autorregulado es un **proceso**. A lo largo del tiempo distintos autores (como: Winne y Hadwin, Boekaerts, Pintrich, Efklides) han ido desarrollando diversos modelos con el fin de dar cuenta de qué manera se produce la autorregulación del aprendizaje. De todos ellos, el Modelo Cíclico del Aprendizaje Autorregulado de Zimmerman (Zimmerman, 2000, 2002; Zimmerman y Moylan, 2009) es uno de los modelos explicativos más seguido y utilizado en el ámbito de la educación.

Este modelo tiene su aplicabilidad ante cualquier tarea, actividad, estudio y/o aprendizaje. El mismo se basa en la Teoría Socio-Cognitiva de Bandura (Bandura, 1986) y enfatiza particularmente en los aspectos cognitivos y metacognitivos, concibiendo el aprendizaje autorregulado como un ciclo recurrente de tres fases, que son: la fase de planificación, la fase de ejecución y la fase de auto-reflexión. A su vez, este Modelo presenta una serie de subfases o procesos implicados en cada una de estas fases (ver Figura 2).

Figura 2

Modelo Cíclico del Aprendizaje Autorregulado de Zimmerman (Zimmerman, 2000, 2002; Zimmerman y Moylan 2009)



Siguiendo las reflexiones de Panadero y de Alonso-Tapia (2014) introduciremos ahora brevemente estas tres fases del Modelo Cíclico, pues será en los siguientes Módulos de este MOOC donde cada una de estas fases se analizarán con profundidad y detalle.

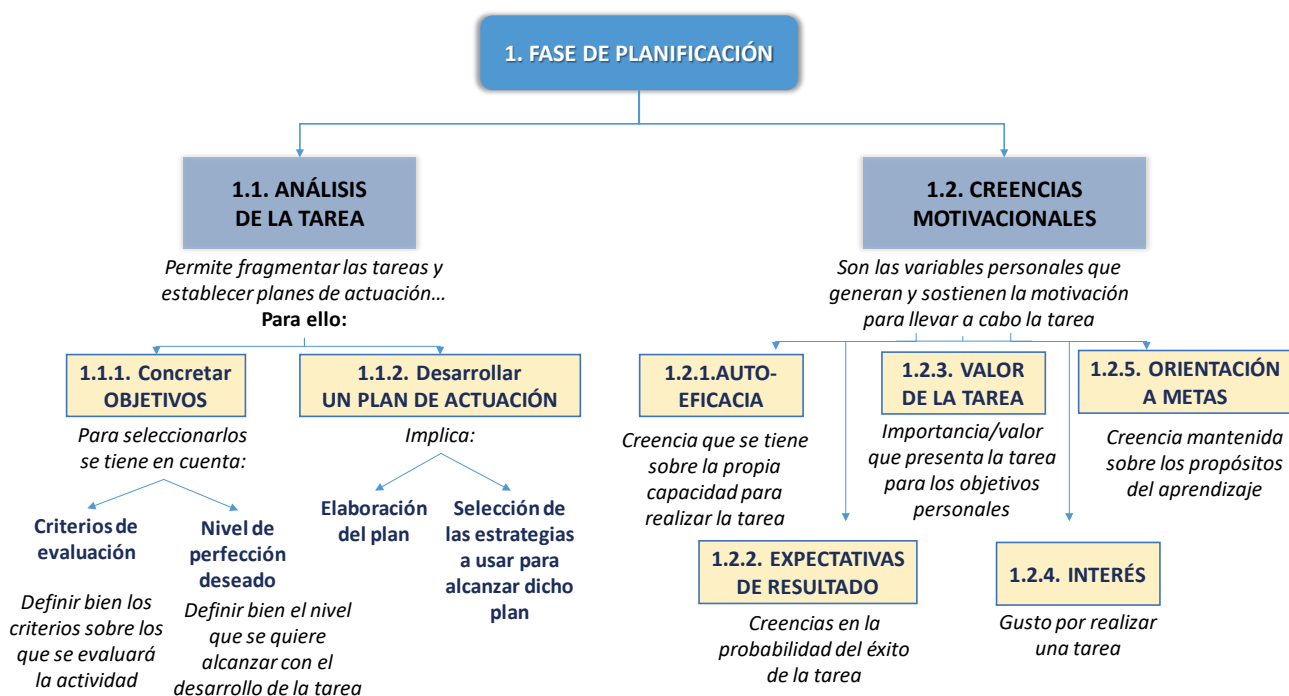
FASE DE PLANIFICACIÓN

Se trata de la fase inicial, es decir, la formada por los procesos que preceden al esfuerzo. Mediante esta fase se analiza y se interpreta la tarea a realizar, a partir de ello se planifica la ejecución para llegar a cumplir una meta.

¿Qué procesos o subfases están implicados en el desarrollo de esta fase? Principalmente: el **análisis de la tarea** y las **creencias motivacionales** (ver Figura 3).

Figura 3

Fase de Planificación, y subfases, del Modelo Cíclico del Aprendizaje Autorregulado de Zimmerman (Zimmerman, 2000, 2002; Zimmerman y Moylan 2009)



El comienzo de la autorregulación se inicia, pues, con el análisis de la tarea (subfase 1), que divide la misma en elementos más pequeños y que, a partir de los conocimientos previos, delimita los objetivos a alcanzar, permitiendo desarrollar un plan de actuación personal para lograr los mismos.

Una vez que ya hemos fijado nuestros objetivos, estableceremos un plan estratégico de actuación para poder llevar a cabo con éxito nuestra tarea (teniendo en cuenta que el tiempo dedicado a la planificación está directamente vinculado con el logro de los objetivos).

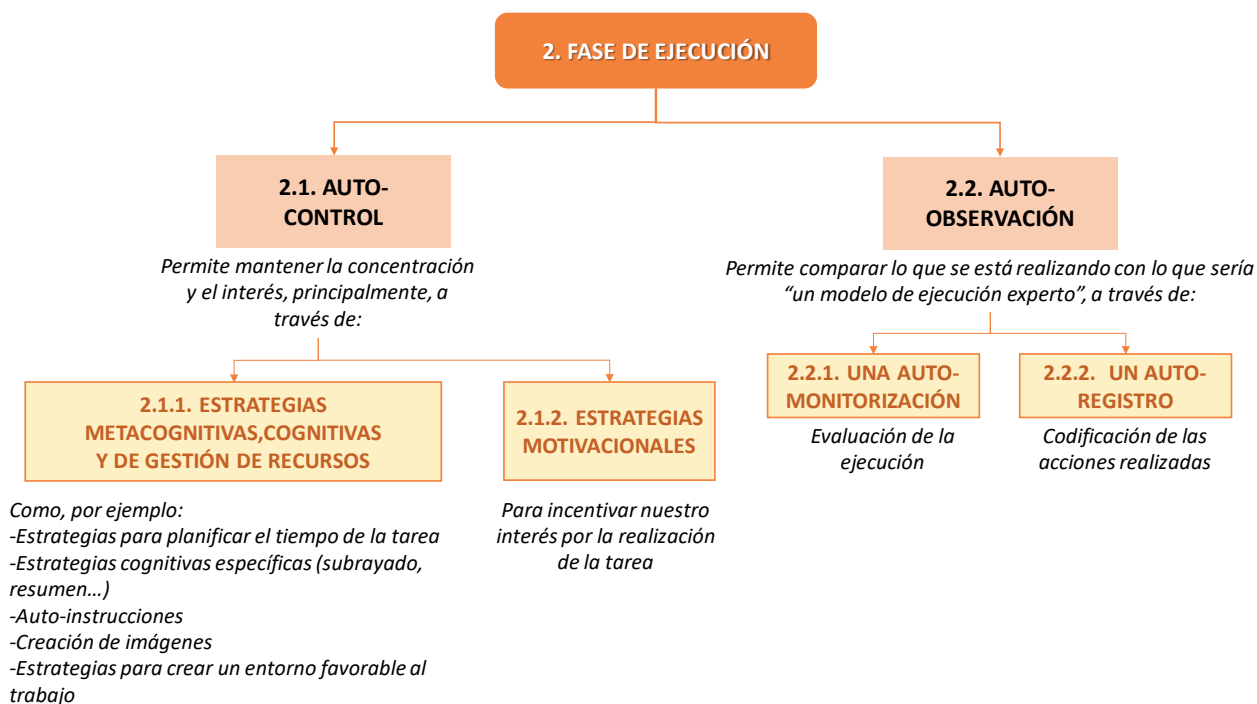
Las creencias motivacionales (subfase 2) se ponen en marcha con nuestros valores, creencias, metas, así como con el interés que genera y sostiene la motivación para realizar una tarea.

FASE DE EJECUCIÓN

Es la fase en la que se realiza la tarea y, por tanto, va a estar impregnada de procesos de atención, así como de un amplio conjunto de acciones que se pondrán en marcha para realizarla adecuadamente. ¿Qué subfases están comprometidas en el desarrollo de esta fase? El **auto-control** y la **auto-observación** (ver Figura 4).

Figura 4

Fase de Ejecución, y subfases, del Modelo Cíclico del Aprendizaje Autorregulado de Zimmerman (Zimmerman, 2000, 2002; Zimmerman y Moylan 2009)



La fase de ejecución se inicia con una subfase muy importante conformada por los procesos de auto-control. De este modo, para poder mantener la concentración y el interés durante el desarrollo de la realización de la tarea (ejecución), es necesario poner en marcha una serie de estrategias: metacognitivas, cognitivas, de gestión de recursos y motivacionales.

También para desarrollar convenientemente la tarea será necesario poner en acción la subfase de los procesos de auto-observación. Esta subfase

es indispensable para controlar tanto la adecuación como la calidad de lo que se está realizando. Por ello, es importante ir auto-observándose, bien para continuar con la tarea tal y como se estaba realizando si se estima que va bien o, al contrario, para cambiar el comportamiento si se considera que la tarea no progresa como debería.

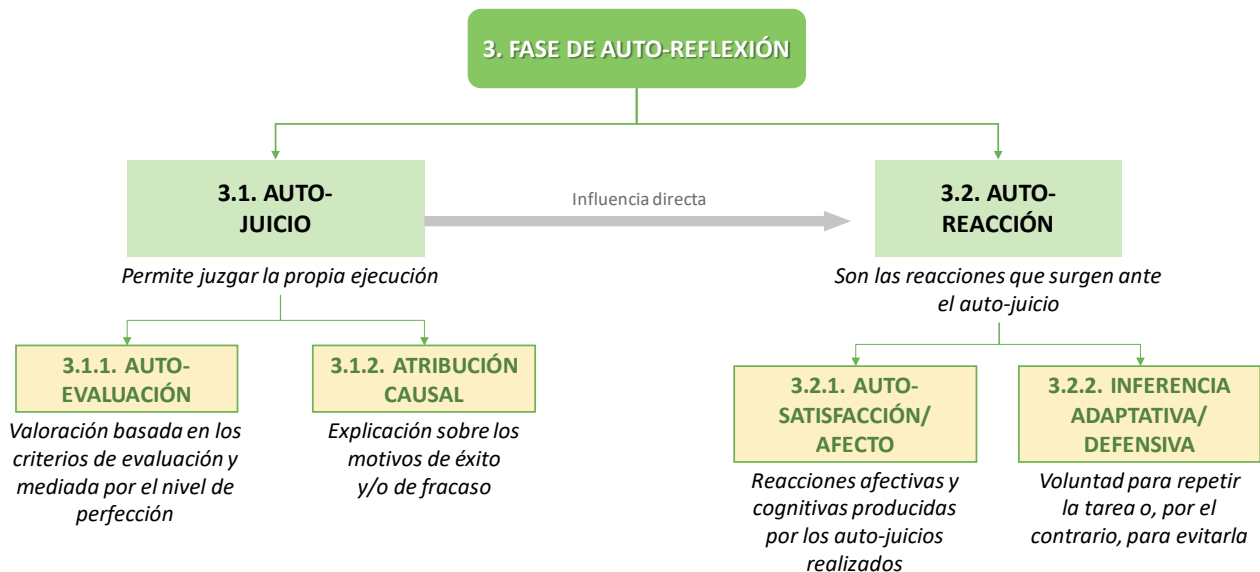
FASE DE AUTO-REFLEXIÓN

Esta fase posibilita valorar el trabajo obtenido en la tarea, permitiendo explicar las razones por las que se han logrado tales resultados. Por tanto, está conformada, principalmente, por procesos de valoración y de evaluación.

Al igual que en los casos anteriores existen dos subfases, que son: los procesos de **auto-juicio** y los procesos de **auto-reacción** (ver Figura 5).

Figura 5

Fase de Auto-reflexión, y subfases, del Modelo Cíclico del Aprendizaje Autorregulado de Zimmerman (Zimmerman, 2000, 2002; Zimmerman y Moylan 2009)



Los procesos de auto-juicio (subfase 1) son los que hacen que, como aprendices, seamos capaces de juzgar la tarea realizada. Los mismos se basan tanto en nuestras valoraciones personales como en las atribuciones causales que llevamos a cabo.

Como personas que somos, ante nuestras propias atribuciones causales (las explicaciones que nos damos a nosotros mismos sobre nuestros fracasos y éxitos en las tareas) reaccionamos cognitiva y emocionalmente, es decir

desarrollamos unos procesos de auto-reacción. Las auto-reacciones (subfase 2) que generemos (de satisfacción o no con la tarea, y adaptativas o defensivas en función de si volvemos a poner en marcha las mismas estrategias para abordar una tarea similar o si evitamos enfrentarnos a una tarea semejante para no fracasar) son las que afectarán a la futura ejecución de nuevas tareas.

Una vez que hemos visto que el aprendizaje autorregulado es un proceso, es necesario comprender que este tipo de aprendizaje incide sobre 4 áreas, que son: 1. el área cognitiva, 2. el área metacognitiva, 3. el área motivacional y 4. el área comportamental.

¿Cómo podemos como docentes ayudar a nuestros alumnos a ser autorregulados incidiendo en la mejora de estas áreas?

- Enseñándoles los Modelos de Aprendizaje Autorregulado disponibles.
- Explicándoles el significado de cada una de estas áreas donde repercute el aprendizaje autorregulado.
- Dotándoles de las estrategias autorreguladoras para su entrenamiento.

Ya hemos visto el Modelo Cíclico del Aprendizaje Autorregulado de Zimmerman por lo que ya sabemos que, como proceso, la autorregulación en nuestros alumnos supondrá la puesta en marcha de tres grandes fases.

Ahora vamos a ver el significado de cada una de las áreas sobre las que incide el aprendizaje autorregulado para poder trasladar este conocimiento al alumnado.

Área Cognitiva

Esta área hace referencia, básicamente, a cómo procesamos la información, cómo la almacenamos y la recuperamos. Por lo general, nuestra área cognitiva trabaja en base a un proceso automático.

¿Cómo podemos mejorar esta área en nuestros estudiantes? Haciendo que conozcan cómo es esta área en ellos mismos. Algunas preguntas que pueden ayudarles a tener una mejor comprensión de la misma son: - ¿cómo aprendéis: de memoria, por repetición?, - ¿seleccionáis las ideas importantes?, - ¿relacionáis los conceptos?

Área Metacognitiva

Esta área está muy relacionada con la cognitiva. De hecho, la metacognición es el conocimiento y el control que tenemos sobre nuestra área cognitiva.

Un ejemplo de que practicamos nuestra metacognición es el que ocurre cuando pensamos que estaría bien analizar todas las alternativas disponibles antes de tomar la decisión sobre cuál elegir. Otro ejemplo sería cuando caemos en la cuenta de que aprender francés es más fácil para nosotros que aprender inglés.

¿Cómo podemos mejorar esta área en el alumnado? Al igual que en el caso anterior, haciendo que éstos conozcan cómo es su área metacognitiva. Cuestiones como: - ¿sois conscientes de cómo aprendéis?, - ¿tenéis el control de vuestro aprendizaje?... los pueden guiar en una mejor comprensión sobre su área metacognitiva.

Área Motivacional

Esta área se encuentra muy relacionada con los impulsos que nos guían para alcanzar nuestras metas. Por tanto, esta área hace alusión a todas aquellas ideas, creencias y cuestiones motivacionales y personales que nos orientan hacia el logro de las tareas.

¿Cómo podemos mejorar esta área en nuestros alumnos? Haciéndoles reflexionar sobre la misma. Algunas preguntas para poder realizar esta reflexión podrían ser: - ¿por qué aprendéis?, - ¿qué os impulsa a vosotros a aprender?, - ¿os planteáis metas de aprendizaje?, - ¿veis la utilidad de lo que aprendéis?

Área Comportamental

Esta área está relacionada con nuestros comportamientos, con los aspectos de nuestra conducta que ponemos en marcha ante la realización de las tareas.

¿Cómo podemos mejorar esta área en los estudiantes? Haciéndoles conscientes de lo que realmente hacen y, también, de lo que deberían hacer. Por ejemplo... podemos fomentar que piensen sobre: - si piden ayuda cuando tienen que realizar una tarea, - si planifican el tiempo de las tareas, etc.

Pero no solamente el conocimiento y la reflexión sobre estas 4 áreas mejorará el desarrollo de las mismas, sino que también como alumnos

autorregulados nuestros estudiantes tendrán que utilizar un amplio conjunto de estrategias vinculadas al proceso de autorregulación del aprendizaje, las cuales veremos en profundidad, por su importancia, en los Módulos 2, 3 y 4.

Finalmente, podríamos preguntarnos: *¿hay algo más que caracterice a los alumnos para poder considerarlos como alumnos autorregulados?*

Zimmerman (2008) señala que lo que describe a un alumno autorregulado es su participación activa, desde un punto de vista metacognitivo, cognitivo, motivacional y comportamental, para alcanzar unas metas de aprendizaje previamente establecidas. Por ello, un aprendiz reúne las características básicas de autorregulación cuando

1. Participa activamente en su proceso de aprendizaje.
2. Es capaz de controlar su aprendizaje.
3. Está motivado para hacerlo.
4. Se implica y persiste en las tareas académicas.

Esta cuarta característica de los aprendices autorregulados (implicación y persistencia en las tareas) es la que nos permite cerrar la definición, al explicar por qué hablamos de acciones **planeadas y sistemáticamente adaptadas**.

Como hemos visto con anterioridad, todo alumno autorregulado siempre lleva a cabo 3 grandes fases: la fase de planificación, la fase de ejecución y la fase de auto-reflexión. En este punto aparece un elemento central, lo que Zimmerman denominó “retroalimentación cíclica” (de ahí el nombre de su Modelo). Según este autor, cuando un alumno autorregulado realiza una tarea no finaliza su proceso, sino que el resultado final obtenido sirve de base para comenzar otra tarea similar. Dicho de otro modo, la fase de auto-reflexión de una actividad incide en la fase de planificación de otra actividad semejante que, a su vez, influye en la fase de ejecución, etc. creando así un proceso con retroalimentación cíclica. Así, todas las fases de una tarea influyen en las otras, del mismo modo que inciden en las de una nueva actividad. Es aquí de donde emana la verdadera autorregulación, del desarrollo de acciones planeadas, de acuerdo con unas metas personales previamente establecidas, que sistemáticamente se van adaptando conforme a los requerimientos de las nuevas tareas (obsérvese de nuevo la Figura 1 y deténgase a comprender todo su engranaje con pensamiento en la lógica de la retroalimentación cíclica).

Garantías de FORM(AR)

Llegados a este punto, abordaremos la parte final centrándonos en las ganancias que hacen necesario desarrollar un aprendizaje autorregulado.

Distintas investigaciones científicas han encontrado que el interés por la autorregulación, y por lo tanto también por la enseñanza de las estrategias de autorregulación, está presente en todos los niveles educativos. De este modo, la autorregulación se considera una variable moduladora que tiene incidencia en: la competencia percibida para el trabajo escolar (Núñez et al., 2013); la mejora en los procesos de resolución de problemas (Bol et al., 2015); el desarrollo de aprendizajes profundos y reflexivos (Sáiz-Manzanares y Pérez, 2016); el desempeño de los alumnos (Dent y Koenka, 2016), así como en generar efectos positivos en materias tan importantes como: Lengua, Ciencias e Inglés (Tuero et al., 2022).

Por tanto, dados los grandes beneficios de la autorregulación, y puesto que no todos los estudiantes desarrollan competencias para la realización de un aprendizaje de alta calidad o no utilizan adecuadamente las estrategias de que disponen, la mayoría de los estudios recomiendan trabajar diariamente estrategias de aprendizaje autorregulado. *¿Por qué esperar entonces y no hacerlo ya en Educación Primaria?*

En síntesis ¿con qué nos quedamos de este Módulo 1? Algunas ideas clave son:

-El aprendizaje autorregulado es un acto autónomo de reflexión sobre la propia manera de aprender (incidencia de las áreas de la metacognición y de la cognición), sobre los motivos y las razones que impulsan a aprender (incidencia del área motivacional) y sobre las conductas que se adoptan cuando se aprende (incidencia del área comportamental).

-Es un acto que se activa con el uso de estrategias de aprendizaje (metacognitivas, cognitivas, motivacionales y comportamentales) y que, además, se autoevalúa para asegurarse de que el contenido realmente

PARA SABER MÁS

Artículos científicos de experiencias de trabajo de la autorregulación con alumnado de Educación Primaria

<https://buleria.unileon.es/bitstream/handle/10612/7057/cap.%2012.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

<https://doi.org/10.30552/ejep.v13i2.358>

<https://www.redalyc.org/journal/4436/443670378002/>

se ha aprendido (si no fuera así se cambiarían las estrategias necesarias) y para alcanzar las metas de aprendizaje.

-El aprendizaje autorregulado, por tanto, no es algo que ocurre en los estudiantes, sino algo que ocurre POR LOS ESTUDIANTES.

Preguntas de reflexión

- Tras la lectura de este Módulo 1, realice un cuadro resumen con los aspectos más importantes a tener en cuenta para fomentar un aprendizaje autorregulado en su alumnado. Trate de aglutinarlos en base a lo siguiente: una definición de aprendizaje autorregulado, las fases por las que debe de pasar todo estudiante para ser un alumno autorregulado, las áreas de cada estudiante en las que va a incidir su aprendizaje autorregulado y las características que como estudiante autorregulado su alumnado mantendrá en el aula.
- La autorregulación del aprendizaje, o el aprendizaje autorregulado, reporta grandes beneficios para el alumnado, pero también para el profesorado. Después de todo lo visto, trate de buscar las ventajas que como docente de Educación Primaria le puede reportar desarrollar este tipo de aprendizaje con sus alumnos.
- Hoy en día sabemos que las manualidades son muy importantes en los aprendizajes de los alumnos, pues aportan un amplio conjunto de beneficios (mejora de la motricidad fina, fomento de la creatividad, incremento de las habilidades artísticas, etc.). Imagine que se queda al cargo de una clase de Educación Primaria que no es la suya y tiene que pasar una hora con el alumnado. Le proponemos que les pida que realicen un origami de papel. Pero no lo realizarán como habitualmente están acostumbrados, sino que lo realizarán llevando a cabo el Modelo Cíclico del Aprendizaje Autorregulado de Zimmerman. Describa cómo lo hará, que les dirá a los alumnos y de qué forma procederá en el aula con ellos.

Referencias

- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84(2), 191-215. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.84.2.191>
- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A Social Cognitive Theory*. Prentice-Hall.
- Bol, L., Campbell, K. D. Y., Perez, T. y Yen, C. J. (2015). The effects of self-regulated learning training on community college students' metacognition and achievement in developmental math courses. *Community College Journal of Research and Practice*, 1-16. <https://doi.org/10.1080/10668926.2015.1068718>
- Dent, A. L. y Koenka, A. C. (2016). La relación entre la autorregulación del aprendizaje y el rendimiento académico en la infancia y la adolescencia: un metaanálisis. *Educational Psychology Review*, 28(3), 425-474. <https://doi.org/10.1007/s10648-015-9320-8>
- Núñez, J. C., Rosário, P., Vallejo, G. y González-Pienda, J. A. (2013). A longitudinal assessment of the effectiveness of a school-based mentoring program in middle school. *Contemporary Educational Psychology*, 38, 11-21. <https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2012.10.002>
- Panadero, E. y Alonso-Tapia, J. (2014). ¿Cómo autorregulan nuestros alumnos? Revisión del Modelo Cíclico de Zimmerman sobre Autorregulación del Aprendizaje. *Anales de Psicología*, 30(2), 450-462.
- Perry, N. E. (2002). Introduction: using qualitative methods to enrich understandings of self-regulated learning. *Educational Psychologist*, 37(1), 1-3.
- Pintrich, P. R. (2000). The role of goal orientation in self-regulated learning. En M. Boekaerts, P. R. Pintrich y M. Zeidner (Eds.), *Handbook of Self-regulation* (pp. 451-502). Academic Press.
- Sáiz-Manzanares, M. C. y Pérez, M. I. (2016). Self-regulated and improving knowledge in problem-solving. *Psicología desde el Caribe*, 33(1), 14-30. <https://doi.org/10.14482/psdc.33.1.8076>

- Trías, D. (2018). Autorregulación en el aprendizaje: claves para el asesoramiento psicoeducativo. En F. Leal (Ed.), *Procesos y Actores: Claves para el Asesoramiento Psicoeducativo. Temas en Psicología Educativa. Contribuciones para la formación en su especialidad* (pp. 1-23). Noveduc.
- Tuero, E., Núñez, J. C., Vallejo, G., Fernández, M. P., Añón, F. J., Moreira, T., Martins, J. y Rosário, P. (2022). Short and long-term effects on academic performance of a school-based training in self-regulation learning: a three-level experimental study. *Frontiers in Psychology*, 13, 1-16. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.889201>
- Zimmerman, B. J. (2000). Attaining self-regulation. A social cognitive perspective. En M. Boekarerts, P. Pintrich, y M. Zeidner (Eds.), *Handbook of Self-regulation* (pp. 13-39). Academic press.
- Zimmerman, B. J. (2002). Becoming a self-regulated learner: An overview. *Theory into Practice*, 41 (2), 64-70. https://doi.org/10.1207/s15430421tip4102_2
- Zimmerman, B. J. (2008). Investigating self-regulation and motivation: Historical background, methodological developments, and future prospects. *American Educational Research Journal*, 45(1), 166-183. <https://doi.org/10.3102/0002831207312909>
- Zimmerman, B. J. y Moylan, A. R. (2009). Self-regulation: where metacognition and motivation intersect. En D. J. Hacker, J. Dunlosky y A. C. Graesser (Eds.), *Handbook of Metacognition in Education* (pp. 299- 315). Routledge

Proyectos Estratégicos Orientados a la Transición Ecológica y
a la Transición Digital [MCINN-22-TED2021-131054B-I00]

