

AUTORREGULACIÓN DEL COMPORTAMIENTO DEL ALUMNO PARA MEJORAR LA ADQUISICIÓN DEL APRENDIZAJE.

Alma Jacqueline García Martínez
aline1597.ag@gmail.com
Bethsi Anahí Carrera González &
bethsiagc@hotmail.com.

Resumen

La autorregulación del comportamiento en el alumno favorece al aprendizaje; el logro del aprendizaje es la meta que el docente persigue, es importante lograr como docentes que los alumnos desarrollen la autorregulación del comportamiento, debido a que ésta involucra diferentes factores que la hacen de gran complejidad, estos elementos son: la auto-observación, es aquella en la que los alumnos analizan sus comportamientos; la autoevaluación: como el alumno se califica y valora sus propios aprendizajes, conocimientos, actitudes, aptitudes etc.; la auto-reacción involucra actitudes que el alumno desempeña luego de los resultados obtenidos de una evaluación; el locus de control es la explicación que se da el alumno al por qué de los resultados obtenidos; la motivación: serie de estímulos que propician o generan una respuesta favorable; auto-supervisar: implica que el aprendiz realiza un consenso de las acciones que lleva a cabo y la autoestima: grado en el que se valora el alumno, todos los factores mencionados anteriormente se ven relacionados con el comportamiento, si el maestro logra que el aprendiz los lleve a la práctica y lo haga de manera óptima, éstos tendrán la capacidad de regularse a cabalidad.

PALABRAS CLAVE: Aprendizaje, Comportamiento, Autorregulación.

* Docente en formación en la Licenciatura en Educación Secundaria con Especialidad en Telesecundaria, en la Benemérita Escuela Normal Veracruzana "Enrique C. Rébsamen".
& Docente en formación en la Licenciatura en Educación Secundaria con Especialidad en Telesecundaria, en la Benemérita Escuela Normal Veracruzana "Enrique C. Rébsamen".

I. INTRODUCCIÓN

¿Qué importancia tiene la autorregulación del comportamiento del aprendizaje?

Desde tiempos remotos la autorregulación ha sido un concepto muy citado por innumerables teóricos, investigadores, autores, etc. en el ámbito educativo, porque es de suma importancia dentro de la labor docente, nos brinda el mejoramiento y buen manejo de los aprendizajes adquiridos en el aula de clases, por otro lado nos muestran la importancia que tienen las metas y la motivación dentro de este trabajo que es el ser maestro.

Aunque no es sencillo llegar al objetivo de esta terminología, el trabajo del docente está en poner en práctica los diferentes puntos esenciales para el desarrollo de dicho tema, y con ello llegar al objetivo, que en este caso es la obtención del aprendizaje como primera instancia.

Lo anterior implica que no sólo el alumno es el que deberá trabajar en este proceso, sino que el docente debe ser el precursor de nuevas estrategias que a su vez le permitan llevar al alumno al mejoramiento de su comportamiento lo cual le traerá como resultado la mejora en cuestiones aunadas a su aprendizaje.

En este sentido, es indispensable mencionar que la autorregulación del comportamiento favorece al aprendizaje, para el logro de éste es, como antes lo mencionamos, la meta primordial que busca el docente, a través de esto, es hacer que tanto él como el alumno sea capaz de regular su conducta y a la vez esto permitirá la mejora del ambiente de aprendizaje para ambos.

Por otro lado también se habla del aprendizaje como un hecho que se relaciona directamente con la conducta porque; de acuerdo con el diccionario de La Real Academia de la Lengua Española, el aprendizaje se define como: "La modificación del comportamiento como resultado de una experiencia" (De la lengua Española, 2001), es por esto que para lograr su pleno desarrollo se deben tomar en cuenta diferentes factores, sin embargo uno de los elementos que más influye en su obtención es el comportamiento, debido a que está determinado por el autoestima, la motivación, el locus de control, la conducta, etc.

Al estar influenciado por tales elementos es determinante que se realice una serie de pasos para llegar a la regulación de éste de una manera eficaz, por lo que es necesario realizar una auto-observación, autoevaluación y auto-reacción y al logro de estos tres pasos nos lleven a la autorregulación de él, logrando de esta manera que alumno obtenga una estabilidad dentro de la adquisición del aprendizaje.

La primera consiste en hacer que el alumno, sea capaz de ver los logros o avances que ha obtenido a través de la implementación de nuevas estrategias. Mientras que la segunda consiste en la comparación de resultados. En éste caso entra también lo que es la observación, ésta es un proceso continuo y no se debe omitir ningún paso, si esto llegase a suceder el alumno no lograría lo propuesto al inicio de este trabajo. Y por último

encontramos a lo que es la auto-reacción la cual nos mostrará cuales fueron las estrategias utilizadas para la autorregulación del comportamiento, y a la vez esto nos permitirá como docentes identificar las actitudes que los alumnos presentan en la resolución de dichos actos.

Por otro lado nos proponemos en este ensayo mostrarle al docente la importancia que tiene tomar en cuenta el implemento de estrategias que ayuden a desarrollar la autorregulación del comportamiento del alumno pues es un factor que engloba diferentes y muy variadas características las cuales ayudarán a favorecer el aprendizaje.

II. DESARROLLO

Es indispensable comenzar por definir lo que es la autorregulación desde el enfoque pedagógico, y a su vez entender el por qué es importante dentro del trabajo como docentes, incluso para el desenvolvimiento del alumno con relación a su aprendizaje, primero que nada debemos mencionar que el término autorregulación en el aprendizaje "se refiere a los procesos que usan los aprendices para dirigir sistemáticamente sus pensamientos, sentimientos y acciones a la obtención de metas" (Zimmerman, 2000; citado en Shunk, 2012), mientras que al asociarlo directamente al trabajo dentro del aula, nos referimos a como el alumno actuará, y resolverá las diferentes situaciones que se presenten dentro del salón de clases.

Es por eso que este proceso también está estrechamente ligado con lo que es el comportamiento, porque a través de esto el estudiante se verá enfocado al cumplimiento de las metas. Según la perspectiva conductual al regularse la conducta, al alumno le será posible identificar de qué forma empezar, para resolver el problema o situación que se esté presentando ante él. Es por esto que reiteramos que el comportamiento se refiere principalmente a la actitud que el aprendiz en este caso toma ante los diferentes moderadores que se presentan dentro del aula.

Juntando ambos temas obtenemos lo que es la autorregulación del comportamiento la cual está basada principalmente en tres pasos los cuales son: auto-observación, autoevaluación y auto-reacción, al llevar a cabo estos estaremos trabajando en la obtención o mejora de un nuevo aprendizaje.

Es importante mencionar que el aprendizaje recientemente se considera uno de los temas más importantes dentro del campo laboral educativo, incluso en la labor diaria como un ser pensante, debido a que es una de las tareas más difíciles de lograr. Implica modificar y construir un nuevo conocimiento, a través del cual el ser humano -en este caso el alumno- aprenda de nuevas experiencias, y a la par de esto, sea capaz de alcanzar diversos objetivos. Es aquí donde nos damos cuenta que el aprendizaje sí es de mucha importancia, pero tiene diversos puntos de vista, partiendo de lo que son causas y consecuencias que lo originan, es por eso que se establece que "no existe una definición de aprendizaje aceptada por todos los teóricos, investigadores y profesionista" (Shuell, 1996; citado en Shunk, H. Dale, 2012). Aunque esto se hace evidente, ya que el aprendizaje es concebido desde diferentes puntos de vista, existe por esto una definición general, la cual según (Shunk, 2012) dice que se deriva de los diferentes enfoques, que los teóricos más influyentes en el aprendizaje

han propuesto. "El aprendizaje es un cambio perdurable en la conducta o en la capacidad de comportarse de cierta manera, el cual es el resultado de la práctica o de otras formas de experiencia" (Shunk, 2012).

Por otro lado se considera que el aprendizaje es una herramienta intangible, la cual a simple vista no se percibe y el único que puede darse cuenta de que ha logrado algo nuevo respecto a su aprendizaje, es la persona que lo está experimentando; es por esto que se estima, el cambio de la conducta dentro de la adquisición y estilo según el que aprende, idea también apoyada por Pelechano, que nos define al aprendizaje como << un cambio en la potencialidad de la conducta como consecuencia de la práctica directa o vicaria>> (1980, pág.56, citado en Pérez Gómez, Almaraz Julián 1995).

Retomando las dos ideas anteriores se considera necesaria la práctica de la auto-observación dentro de este tema, la cual nos propone dar cuenta de los cambios que existen dentro del individuo que está trabajando en el mejoramiento de su aprendizaje. Como el término lo indica auto-observación, se refiere a la acción de observarse, lo cual conlleva una tarea para el sujeto que está obteniendo el beneficio, en este caso el alumno debido a que será él, el responsable de identificar las mejoras y los atrasos que presenta en cuanto a su conocimiento, ligando esto a su vez con el aprendizaje y la conducta que presenten ante dicha situación. Dentro de esta fase principalmente debemos tomar en cuenta que el alumno debe hacer conciencia de los aspectos como lo son la motivación, el estado de cognición y los usos de tiempos.

La auto-observación es un punto indispensable dentro de la autorregulación del comportamiento, es el primer paso que debemos llevar a cabo dentro de nuestra aula, darle al alumno las bases esenciales, y principalmente motivarlo a auto-observarse, esto con el fin de obtener respuestas positivas, que le permitirán mejorar en los diferentes ámbitos de su vida, es así como también trabajaremos en el campo de lo social, porque este ejercicio los llevara a buscar ayuda de los demás, si esto se llega a realizar, propiciaría el intercambio de ideas y puntos de vista, la búsqueda de ayuda es una manera de regular el entorno social para fomentar el aprendizaje (Shunk, 2012).

Es posible relacionar los términos auto supervisión con auto-observación porque ambas parten de prestar atención deliberada a lo que son aspectos sobre la conducta de un individuo, por otro lado Dale H. Shunk establece que "la gente no puede regular sus actos si no está consciente de lo que hace" (1997), es aquí donde nos damos cuenta que al enseñarle al alumno a auto-observarse o auto supervisarse, lo va a hacer capaz de controlarse a la hora de enfrentar alguna situación o problemática dentro del aula, y no solo eso sino que la auto-observación o supervisión le permitirán un cambio conductual y un mejoramiento constante.

También se considera que la auto-observación es un factor importante, no solo en lo que respecta al alumno, sino también al docente, pues a través de esto podremos intervenir y brindar al educando nuevas estrategias de aprendizaje las cuales le sean de suma utilidad para su desarrollo dentro del aula de clases, es por esto que el maestro debe también estar en constante auto-observación, para con ello identificar si la estrategia que está aplicando le brinda un beneficio o si debe cambiarla o modificarla, para que sea eficaz.

Un ejemplo muy claro en la aplicación de lo que es la auto-observación dentro del salón de clases sería el siguiente; el maestro es totalmente cuidadoso con la forma de indicar el tiempo que los alumnos tienen para realizar una actividad, haciendo así que estos realicen el trabajo a un ritmo que les permita terminarlo a tiempo, pero, antes de terminar, el docente debe supervisar si el alumno ha aplicado alguna de las técnicas implementadas en el aula, esto permitirá que tanto el maestro como el alumno puedan asimilar el progreso que se logra dentro de dicho proceso. En este proceso el maestro, está trabajando con lo que son los factores de tiempo, observación de estrategias y formas en que las aplican, para con esto poder hacer un esquema de cómo el alumno está adquiriendo el aprendizaje y de qué manera lo está aplicando.

Según Bandura, existen dos criterios para la auto supervisión, en este caso tomándola también como auto-observación, la primera que es la regularidad en la cual se busca de una manera continua supervisar lo que es la conducta del alumno, y la segunda que es la proximidad la cual supervisa a la conducta poco tiempo después de ser presentada y no mucho después, esto se hace constantemente en vista de que se dice que si no se lleva a cabo un registro continuo los resultados pueden ser engañosos. (1896; Citado en Shunk, 2012).

Como lo mencionamos al inicio de este ensayo, se busca llevar a cabo la autorregulación del comportamiento del alumno, porque será el punto primordial que el docente debe sobrellevar y tratar dentro del aula, pero debemos dejar claro que cuando hablamos de comportamiento, no solo nos estamos refiriendo a lo que es la forma en la que el alumno procede dentro de un salón de clases, sino que esto va más allá de la observación de disciplinas dentro de un aula. Debemos tomar en cuenta que la conducta también se refiere a la postura que adopta cada alumno, dentro de su proceso de aprendizaje.

Es aquí donde también notamos que la conducta además de influir en el aprendizaje, es un determinante para él, por lo que ésta es la que traerá consigo un cambio en la manera de comportarse y actuar ante una diferente situación, lo cual a su vez permitirá llevar a cabo un proceso de selección y división entre las conductas que nos trajeron beneficios y las conductas que no nos sirvieron, ni tuvieron algún fin. Si esto lo usamos en cuestiones pedagógicas, nos servirá como herramienta dentro del aula para la regulación de los comportamientos que muestran los alumnos ante las diversas situaciones, incluso nos permitirá como docentes observar el proceso que llevan a cabo para la adquisición de aprendizajes, y creando así alumnos capaces de controlar y modificar sus comportamientos dentro del trabajo educativo.

Es preciso mencionar que, en la teoría cognitivista social apoya la idea anterior, al mencionar que "el aprendizaje es como mucho una actividad de procesamiento de información en la que los datos acerca de la estructura de la conducta y de los acontecimientos del entorno se transforman en representaciones simbólicas que sirven como lineamientos para la acción" (Bandura; 1986, pág.51 citado en Shunk, 1997 pág.109).

El segundo paso que se debe tomar en cuenta para la adquisición de aprendizaje con un comportamiento autorregulado es la autoevaluación, ésta nos permitirá conocer cómo es que el alumno se califica, valorando sus propios aprendizajes, conocimientos, actitudes, aptitudes, etc. que estos toman en cuenta a la hora de adquirir un aprendizaje. Otra de

las cosas que nos permite la autoevaluación es la comparación del desempeño que se ha llevado a cabo a través del planteamiento de metas, las cuales deben estar basadas primordialmente en la obtención de un nuevo aprendizaje.

Cuando hablamos de metas, nos estamos refiriendo primordialmente a aquellas que nos planteamos realizar dentro del trabajo educativo, en el caso de los alumnos, las metas a plantear serán el mejoramiento dentro de su aprendizaje, por ejemplo: el objetivo de un alumno es alcanzar una calificación provechosa, en base a esto podemos identificar que las metas que persigue son estudiar, aprender y comprender. A través de ello el alumno identificará lo que se está planteando y tendrá en cuenta que para lograrlo requerirá de una conducta favorable además de mucha responsabilidad.

Si analizamos lo dicho en los párrafos anteriores encontramos que la conducta está ligada con el termino de autoevaluación, puesto que el alumno después de una evaluación formativa deberá ser capaz de darse cuenta en que ha mejorado y podrá comparar los resultados de otra evaluación, esto les dará a los alumnos una motivación que los llevara a estimular el logro de la meta planteada.

“Las autoevaluaciones son explícitas de la capacidad constituyen un tipo de auto supervisión porque los estudiantes deben prestar atención a su desempeño actual y compararlo con el anterior para advertir el progreso” (Shunk, 2012).

Se considera dentro de la autorregulación de los aprendizajes tomar en cuenta lo que es el establecimiento de metas, dado que esto le permitirá al estudiante trabajar en su cumplimiento a largo o corto plazo, dependiendo la extensión o el tema que trate, por ejemplo: cuando un alumno se plantea la meta de salir bien en la materia de matemáticas, y después de auto-observarse y autoevaluarse, considera que es capaz de resolver bien los ejercicios que el maestro les aplicó en el examen anterior, incluso se propuso nuevas estrategias para resolverlos, es aquí donde se torna evidente que el educando se ha formulado el objetivo que planea lograr a corto plazo, le sirve de estímulo para el mejoramiento del aprendizaje, y a su vez nos ayudará a nosotros como docentes a conocer la nuevas estrategias que el alumno está implementando a su estilo de aprendizaje.

Apoyando el párrafo anterior se dice que “la meta refleja nuestros propósitos y se refiere a la cantidad, calidad o tasa del desempeño” (Locke y Latham, 1990: Locke, Shaw, Saari y Latham, 1981; citado en Shunk, 1997, pág. 125).

Otro de los aspectos que pueden llevar a nuestros alumnos a plantearse metas, es el hecho de querer sobresalir dentro del grupo o aula que se encuentra, comparando sus trabajos con los de los demás, para ir mejorándolos cada vez más no solo la presentación sino en el contenido del o los trabajos que entrega, según Locke y Latham “las metas motivan a hacer los esfuerzos necesarios para cumplir con la exigencia de los deberes y percibir en ellos. Más esfuerzo y dedicación producen un mayor rendimiento” (1990; Shunk, 1997, pág. 125).

Retomando la idea de Locke y Latham, consideramos como docentes en formación que es indispensable tomar en cuenta este punto, a raíz de que se puede utilizar como estrategia dentro del trabajo en el aula, debido a que nos ayudará a que los alumnos se motiven y

quieran siempre lograr más, claro está, esto se llevará a cabo de manera organizada y con un alto grado de responsabilidad pues de lo contrario en lugar de propiciar una mejora y una buena estrategia, surgiría la competitividad, lo cual hasta cierto grado no es del todo bueno, y menos si se quiere tener un buen ambiente de aprendizaje.

Es considerable también en este aspecto hacer uso del locus de control ya que éste le permitirá al alumno a llegar a tener una mejor autorregulación y también llevará a cabo una buena conducta la cual genere en el alumno un buen comportamiento. Es aquí donde debemos comenzar, por definir qué es el locus de control y en qué ayuda al mejoramiento de la conducta, o incluso al desarrollo productivo del aprendizaje.

Entendemos por locus de control a aquellas actitudes y aptitudes que realizan los individuos, en éste caso los alumnos al adquirir algún resultado, ya sean las calificaciones de un examen, la calificación de un trabajo, etc. -esto hablando del ámbito formativo educativo- el individuo buscará el por qué y el qué originó dicho resultado, para con ello "buscar culpables" de dicho éxito o fracaso.

Ejemplo, cuando eres consciente de que tienes un examen el día jueves, pero la maestra te encargo mucha tarea en fin de semana, pero no querías realizarla el fin de semana, optas por dejarla para el final, incluso para un día antes de la evaluación, lo anterior traerá como resultado de la mala organización, el no poder realizar la tarea y el no lograr prepararse debidamente para su evaluación, es entonces cuando comienza a actuar tu locus de control, puedes o no defenderte, en éste caso pondremos que el alumno se intenta defender, tomando la postura de que él no es el culpable, y que si no hubiese sido por la maestra que encargó una tarea entonces quizá hubiese obtenido una buena nota en el examen.

Es aquí donde nos damos cuenta que, se hacen atribuciones causales, y a la vez injustas que incluso parten de la autorregulación del comportamiento, ya que si en el trabajo no se lleva a cabo una buena auto-observación y autoevaluación el alumno no será capaz de identificar sus errores, e incluso intentara culpar a otros de sus fracasos, he aquí un ejemplo de lo que sería si no existe una buena autorregulación del comportamiento y el no aplicar de una manera provechosa el locus de control.

Otra de las cosas importantes que debemos mencionar es que la autorregulación del comportamiento implica ir más allá de buscar y explicar que es auto-observación y autoevaluación, en esta también se involucra manejo y el control del tiempo, el control de esfuerzo y la búsqueda de ayuda, esto según Pintrich (2000; citado de Zulma Lanz, 2006. Pág.17)

Tomando en cuenta lo anterior, podemos rescatar que claramente, el trabajo de un docente al igual que la función del autorregulación del aprendizaje no se resume en tan poco, sino que se encarga de diversos aspectos los cuales al conjuntarse logran lo que en la mayor parte de este ensayo hemos abordado, el aprendizaje, y en esto es estrictamente necesario hacer énfasis en el aprendizaje a través de la autorregulación ya que "la conducta es un resultado de lo que se aprende" (Gomez, 1995).

Cuando manejamos el término “búsqueda de ayuda” hacemos referencia a que después de que el alumno ya se autoevaluó y ya se auto-observó, ahora debe ser capaz de identificar en que necesita ayuda, y cuando hablamos de “necesitar ayuda” nos referimos al dialogo, entre afines, o incluso el alumno puede acudir al maestro a pedir ayuda, esto se tomara en cuenta siempre, ya que como docentes en formación estamos al servicio de quienes aprenden, y al igual esto nos mostrará el estilo y la forma de ser de los alumnos que tenemos dentro del aula, para conocerlos más e incluso tomar en cuenta lo que influye en su aprendizaje.

“La búsqueda de ayuda es una actividad compleja que incluye algo más que la petición verbal de obtenerla y en la que entran en juego factores motivacionales. Se ha estudiado la relación de diversos procesos motivacionales con la búsqueda de ayuda, en especial las funciones de la autoeficacia y el establecimiento de metas” (Shunk, 2012).

Como último aspecto a tratar dentro de este tema, es la auto-reacción, la cual se refiere a las actitudes que el alumno en este caso, desempeña a través de los resultados. Es aquí donde se aplicará básicamente todo lo que el alumno ha aprendido, desde lo que sería el cómo auto-observarse, autoevaluarse, motivarse, controlarse, etc. Por esto que es importante tomar en cuenta los diferentes aspectos dentro de la socialización, porque ésta es la puerta al conocimiento y al aprendizaje.

Visto desde otro punto se refiere a lo que son las reacciones personales, las cuales contribuyen en el progreso y cumplimiento de las metas, por otro lado nos menciona (Bandura, 1996) que las relaciones personales son motivadores evaluativos que ayudan en el progreso de las metas motivando la conducta.

Dentro de la auto-reacción se incluye la autoestima. Acosta Padrón y Hernández (2004) la definen como un sentimiento valorativo de nuestro ser y de quiénes somos nosotros. El considerarse competente depende mucho de cómo se vea el alumno. Puede ser determinante para el aprendizaje ya que si el alumno no se considera capaz de llegar al logro o cumplir la meta establecida, puede negarse a realizar algún trabajo o lo que es peor, bloquearse ante la posibilidad de intentarlo. Por el contrario cuando la autoestima está plenamente desarrollada, resulta ser un impulsor que lleva al aprendiz a la mejora de su conducta, a la autorregulación de su comportamiento y al desarrollo de sus habilidades de aprendizaje. “Aumentar la autoestima de los alumnos significa mejorar sus niveles de aprendizaje y de igual forma las posibilidades de éxito de estos en la vida privada y profesional” (Acosta Padrón & Hernández, 2004).

La autoconfianza es uno de los componentes de la autoestima, este elemento se caracteriza porque la persona cree que puede realizar bien distintas cosas y sentirse segura al hacerlas. (Naranjo Pereira, 2007) La confianza que los educandos tengan en mismos es la que generará que intenten realizar algo y que se muestran valientes (sin temor) ante los retos pedagógicos que el docente les imponga, por todo lo anterior es necesario que el maestro genere un buen ambiente de aprendizaje en su aula y que de manera sustancial establezca una relación cordial con sus alumnos ya que esto será el factor que permita al aprendiz el desarrollo de la confianza, además si gracias a esta el profesor y el alumno son capaces de entablar un buen diálogo, es probable que el aprendizaje sea de una manera más eficaz y además de que también se erradicará el miedo que pudiera tener el neófito al hacer preguntas que aclaren sus dudas al profesor.

Otro de los factores que se verá impulsado con la confianza es la sociabilidad puesto que propicia que el alumno se sienta seguro de entablar una conversación por ejemplo: con sus maestros para resolver sus dudas o con sus compañeros al trabajar en equipo.

La autoestima no es innata, se adquiere y se genera como resultado de la historia de cada persona (Alcántara en Molina, Baldares y Maya, 1996; p. 24 citado en Naranjo Pereira, 2007), esto nos indica que todo el contexto fluyente que rodea al alumno repercute en el desarrollo de su autoestima.

Para trabajar con la autoestima el docente debe tener presente que no podrá verla en sus alumnos, por lo tanto el único método que tendrá para su análisis será a través de la deducción. El maestro tendrá que prestar atención a las acciones o a la forma en que reaccionen ante estas, si se detecta o intuye que algún alumno, posee un autoestima baja, deberá entablar un dialogo con él para confirmar o descartar la hipótesis que se formuló o apoyarlo de ser afirmativa.

La autoestima genera una conducta y la conducta un comportamiento, por esto el maestro deberá ayudar al aprendiz a desarrollarla de buena forma, Acosta Padrón y Hernández (2004) proponen los pasos siguientes consejos y procedimientos para fortalecer y desarrollar la autoestima:

1. Respetar el trabajo y el esfuerzo que realizan los alumnos.
2. Estimularlos a emprender acciones y reconocerle sus éxitos.
3. Estimularlos y ayudarlos a la realización de ejercicios físicos.
4. Crearles ambientes de tranquilidad, seguridad y confianza.
5. Ayudarlos a solucionar problemas de aprendizaje y educación.
6. Inculcarles la idea de que sí pueden y son capaces.
7. Evaluarles el proceso de aprendizaje tanto como los resultados.
8. Enfatizar en sus actitudes tanto como en los conocimientos.
9. Enseñarles a sentarse relajadamente y respirar profundamente.
10. Desarrollarles habilidades para relacionarse con los demás.
11. Enseñarlos con el ejemplo personal a amarse a sí mismos, a la familia, a los amigos, a la patria, a la naturaleza, y a la sociedad.

Después de haber analizado estos once pasos como docentes podremos darnos cuenta si estos le han ayudado a identificar como está el alumno respecto a su autoestima y con ello facilitar el mejoramiento del trabajo en clase, pues como se mencionó antes, es demasiado importante como el alumno esté respecto a su estado de ánimo, para con esto saber por qué su comportamiento dentro del aula. Por otro lado cabe mencionar que asociamos directamente la auto-reacción con esto porque, dependiendo de esta se llevaran a cabo "las reacciones ante el progreso personal hacia la meta motivan la conducta" (Bandura, 1996; Zimmerman y Shunk, 2004; citado en Shunk, 2012).

Por otro lado en la auto-reacción también se refiere a "la actitud con la que el sujeto enfrenta los resultados que obtuvo a partir de su propio desempeño" (Lanz, 2006). Asociando esto con la adquisición del aprendizaje, el aprendiz debe ser capaz de identificar sus fallos en tanto a lo que aprendió, ya que esto permitirá al docente identificar si ha trabajado en la autorregulación de su comportamiento o no.

Se dice que el logro de una meta se ve estrictamente ligado al mantenimiento de una motivación, ya que si no hay una de por medio el alumno puede desistir al cumplimiento de dicha tarea, llevándolo al fracaso de esta, y a la vez a no progresar en su aprendizaje. Anteriormente hablábamos que la autorregulación del comportamiento incluye la motivación, por esto debemos tomarla en cuenta al momento de trabajar nuestras secuencias didácticas, según (Schunk, 1997), la antes mencionada, es vista como un incremento en la tasa de ocurrencia de un comportamiento, que resulta de repetidas conductas en respuesta a estímulos. Esto quiere decir que dicho factor puede modificar o alterar el comportamiento del alumno y con ello el resultado del aprendizaje, el docente debe lograr que el alumno se interese por algún contenido, si lo logra propiciar de forma óptima, hará que desarrolle una transformación, pero ¿qué tipo de motivación ocupa el docente?

La motivación está dividida en dos, intrínseca y extrínseca. La motivación intrínseca está asociada con las actividades que son reforzadoras y están basadas en factores internos como la necesidad el interés y el disfrute por simple curiosidad. La motivación extrínseca es la que lleva al individuo a realizar una determinada conducta para satisfacer otros motivos que no son la actividad en sí misma, por ejemplo: obtener recompensas, premios, incentivos, reconocimiento o afecto (Lanz, 2006).

De acuerdo con los definiciones antes mencionadas podemos notar que la motivación que los profesores debemos ocupar en el desarrollo de la labor es la motivación extrínseca, debido a que a través de recompensas o empleo de materiales didácticos se logrará que el alumno esté interesado en la temática de la clase, con esto la conductas que este tenga con respecto al desarrollo del aprendizaje serán favorables y productivas.

“Conviene pensar en un conjunto intrínseco-extrínseco, ya que en todo proceso motivacional intervienen ambos aspectos” (Lanz, 2006), basado en esto podemos decir que tal puede ser el impacto que la motivación extrínseca provoque en el alumno que este puede trascender y volverse en una motivación intrínseca, pues el interés del aprendiz fue estimulado tan bien que ahora indaga o realiza investigaciones debido a que el tema abordado se le hace altamente atractivo y en respuesta a esto él de manera autónoma buscará datos. Esto está basado en la percepción de Zulma Lanz (2006) de que “lo que comienza siendo motivado intrínsecamente puede pasar a serlo intrínseca o extrínseca o bien solo extrínsecamente”.

Aunque la motivación extrínseca sea un factor que ayuda al buen aprendizaje debemos tener en cuenta que existen algunos motivadores que a la larga pueden traer efectos negativos o contrarios a los que se habían previsto, un ejemplo de esto sería el sistema de recompensas, puede llegar a suscitarse que debido a su empleo constante, los alumnos solo se interesen por lo que su docente les dará a cambio y por consecuente la obtención de una buena nota, de esta manera poco a poco irán dejando de lado el aprendizaje y sólo harán uso de la memorización. Por lo antes expresado es importante que como docentes se logre llegar a un equilibrio al momento de utilizar motivadores extrínsecos como el que fue puesto como ejemplo y favorecer así el progreso del aprendizaje sin afectarlo.

Otro factor que es de suma importancia considerar al tratar de motivar según Alonso Tapia (1996), es que el profesor esté motivado, si no ejerce de forma satisfactoria su profesión

es muy difícil que sea capaz de comunicar a sus alumnos entusiasmo e interés por las tareas escolares. Lo anterior indica que como docente se debe cuidar la actitud con la que se imparte una clase, pues será un factor que determine el logro o el fracaso de la motivación del alumno "... la actitud motivada de un profesor al entrar en clase cambia la actitud de los alumnos, además estarán dispuestos a hacer aquellas tareas que con otros docentes les parecían imposibles..." (Tapia, 1996)

La motivación es pieza elemental a considerar dentro de la autorregulación del comportamiento, ya que influye en la conducta y ésta a su vez hace lo mismo de manera inversa, la concepción de esta influencia surge en el inicio de las primeras teorías de John W. Atkinson (Atkinson, 1995; Atkinson y Birch, 1978; Atkinson y Feather, 1996; Atkinson y Raynor, 1974, 1978 citado en (Schunk, 1997)) "Las primeras teorías de la motivación de logro insistían en que las creencias y percepciones de la gente influyen en la conducta, lo que cambió el centro de las necesidades internas y los factores ambientales al mundo subjetivo del alumno".

Visto lo anterior consideramos que en esta parte tanto el docente como el alumno se ven implicados, el maestro deberá ser el motivador extrínseco principal que impulse al aprendiz a desear el obtener un nuevo logro, mientras que el educando será el que tome o no en cuenta lo que el profesor le está proponiendo, si alcanza la meta propuesta.

Es por esto que como docentes en formación, creemos que la autorregulación del comportamiento es de primera instancia indispensable, y por consecuente se debe tomar en cuenta en el rol docente, para con ello poder trabajar en el mejoramiento de lo que es la adquisición de aprendizajes a través de la práctica constante de los anteriores puntos mencionados.

CONCLUSIÓN

A manera de conclusión podemos decir que como docentes en formación creemos que debido a que el aprendizaje está rodeado por diferentes elementos, capaces de modificar o alterar su resultado, los docentes deben aprender a identificar el contexto de sus alumnos y sobre todo el comportamiento que ellos manifiestan como respuesta, para que de esta manera se impulse el desarrollo de la autorregulación del comportamiento y con ello poder mejorar la adquisición de aprendizajes a través de la práctica constante de los puntos mencionados anteriormente en el desarrollo del ensayo.

Si se quiere que el alumno logre un aprendizaje óptimo el docente deberá involucrarse con su alumno, conocerlo y reconocerlo para así encontrar alguna forma de hacer que el alumno aprenda a sobrellevar todos aquellos factores que repercutan de manera negativa en su desarrollo, es decir que logre autorregular la forma en que va a comportarse, esto permitirá que el aprendizaje sea más significativo para el alumno y garantizará la permanencia de los saberes.

El que los alumnos sepan autorregular su comportamiento los hará ser hábiles y detectarán cuál es la manera más conveniente de reaccionar ante algún reto pedagógico llegando así a la meta establecida.

Ahora, dejando un poco de lado la concepción docente y asumiendo nuestro papel de alumnas dentro de una institución escolar podemos entender cómo es que nuestros comportamientos afectan nuestra vida escolar y los resultados de nuestro aprendizaje, demostrando con ello que la autorregulación de comportamiento es de vital importancia si se quiere lograr un buen aprendizaje.

Por último es importante también resaltar que el ayudar a los alumnos a llevar la práctica la autorregulación del comportamiento mejorará no solo la calidad del aprendizaje que adquiera el alumno sino que también esto les servirá para el desarrollo de su vida social y familiar.

BIBLIOGRAFÍA

Acosta Padrón, R., & Hernández, J. A. (2004). La autoestima en la educación. *Límite*, 82-95. Disponible en: www.redalyc.org/articulo.oa?id=83601104 ISSN 0718-1361

Branden, N. (1999). *El poder de la autoestima*. México: Paídos.

De Mézerville, Gastón. (2004). Ejes de salud mental. Los procesos de autoestima, dar y recibir afecto y adaptación al estrés. México: Trillas. Citado en Pereira, M. L. (15 de septiembre de 2007). *Revista Electrónica "Actualidades"*. Obtenido de www.redalyc.org/articulo.oa?id=44770311

De la lengua Española, D. (2001). *Real academia española* (Vol. 1). Vigésima. Recuperado el 16 de Mayo de 2016

Gómez Pérez, Ángel, Almaraz, Julián, "Aprendizaje, Desarrollo y Enseñanza" en *Lecturas de Aprendizaje y Enseñanza*, México, D.F. 1995. Segunda edición, Paideia, pág. 12-19.

Lanz, Zulma. (Comp.) (2006). *El aprendizaje autorregulado. Enseñar a aprender en diferentes entornos educativos*, Argentina: Noveduc, colección Ensayos y Experiencias.

Naranjo Pereira, M. L. (2007). Autoestima: un factor relevante en la vida de la persona y tema esencial del proceso educativo. *Revista Electrónica "Actualidades Investigativas en Educación"*, 7(3), 0. Disponible en: www.redalyc.org/articulo.oa?id=44770311 ISSN

Pereira, M. L. (15 de Septiembre de 2007). *Revista Electrónica "Actualidades"*. Obtenido de www.redalyc.org/articulo.oa?id=44770311

Schunck, D. (2012). *Teorías del Aprendizaje. Una perspectiva educativa*. 6ta ed. [ebook] México: Pearson Educación, pág. 3. Disponible en: <https://www.biblionline.pearson.com/Pages/BookRead.aspx> [Acceso 16 May 2016].

Schunk, D. H. (1997). *Teorías del Aprendizaje*, segunda edición. Naulcalpan de Juárez, Edo. de México: Pearson Educación .

Tapia, J. A. (1996). *La motivación en el aula*. España: PPC.