

# "EL APRENDIZAJE AUTORREGULADO: CONCEPTOS, ADVERSIDADES Y EXPERIENCIAS"

Erick Alexis Flores Ceballos  
erickcebf@hotmail.com

## Resumen

El propósito de este trabajo es el de dar a conocer al lector en que consiste el aprendizaje autorregulado al igual que exponer diferentes puntos de vista de cómo este influye en la educación de nuestro país y de algunos problemas que se pueden hacer presentes para que el lector realice sus propias conclusiones con respecto a si el aprendizaje autorregulado contempla un apoyo positivo para la educación de los jóvenes mexicanos.

En el texto encontraremos un breve análisis de los campos en que se sitúa el aprendizaje autorregulado como lo son la metacognición, la motivación, el comportamiento y el contexto de aprendizaje, exponiendo los conceptos de cada campo de intersección en el aprendizaje autorregulado; así como varias experiencias personales que compartiré más adelante y algunos ejemplos del aprendizaje regulado en la educación de México.

También podremos encontrar la diferenciación del aprendizaje autorregulado y de la metacognición con definiciones de diversos autores que han realizado libros sobre este tema como lo son Zimmerman, Pintrich y Martínez-Pons, psicólogos que han estudiado el aprendizaje autorregulado y que proponen algunos modelos de esta estrategia de aprendizaje.

## Palabras clave

aprendizaje autorregulado, metacognición, estrategias, cognición.

## INTRODUCCIÓN

Debido a la disponibilidad de recursos como lo son el internet y los diversos medios de comunicación que hacen uso de las nuevas tecnologías; el conocimiento se convierte en parte esencial para la vida y el ámbito laboral ya que se compone del saber acumulado, estructurado y útil. En este sentido, dicho saber se va construyendo por un proceso de aprendizaje en el cual toma total relevancia el elemento crítico.

Si bien la cognición es un proceso mental, dentro del contexto de la autorregulación resulta pertinente aquel proceso cognitivo que hace factible el aprendizaje como la memorización, el razonamiento, la solución de problemas, o la construcción de algún significado.

La autorregulación suele comprenderse como una forma de control de la acción que se caracteriza por la integración de la metacognición, la motivación, el comportamiento y el contexto de aprendizaje.

El aprendizaje autorregulado no solo es el futuro de la psicología, también es el futuro de la educación a mi forma de pensar y me agrada la idea de que nuestros jóvenes sean

capaces de autorregular sus actividades académicas para un mejor aprovechamiento de los recursos que están a su disposición y de un mejor desarrollo de sus habilidades como ser humano y como estudiante.

He tenido la oportunidad de vivir diferentes experiencias dentro de las aulas de diversas modalidades en escuelas secundarias de nuestro país que comparto en este texto dentro de las cuales he observado un contraste muy marcado del uso que se da a la autorregulación en algunas aulas a diferencia de los modelos tradicionalistas en donde los alumnos son vistos de forma pasiva como recipientes a los cuales se les debe poner los conocimientos y no se les permite desarrollar de manera autónoma habilidades del pensamiento, de manejo de informaciones y para la resolución de problemas.

## **I. EL APRENDIZAJE AUTORREGULADO: CONCEPTOS, ADVERSIDADES Y EXPERIENCIAS**

Desde hace varios años, diversos psicólogos han analizado el concepto de la autorregulación y el cómo esta influye dentro de la educación. Muchos definen la autorregulación como un pariente contemporáneo de autonomía ya que se manejan procesos que permiten hacer conciencia del control que una persona puede llegar a tener en su forma de desarrollarse dentro de diferentes contextos de aprendizaje, en medida de que sean los mismos sujetos quienes monitoreen mediante diversos criterios específicos sus aprendizajes esperados poniendo en práctica la autorreflexión.

Como nos menciona Zulma Lanz (2006) en su libro "El aprendizaje autorregulado: enseñar a aprender en diferentes entornos educativos", más allá de la necesidad de reexaminar el concepto que se tiene acerca del aprendizaje autorregulado, puede afirmarse que el rasgo que caracteriza los trabajos sobre aprendizaje autorregulado es el abordaje cognitivo del aprendizaje escolar, que hace énfasis a dos características esenciales: la metacognición y la motivación.

En el siglo XXI, debido a la disponibilidad de recursos como lo son el internet y los diversos medios de comunicación que hacen uso de las nuevas tecnologías; el conocimiento se convierte en parte esencial para la vida y el ámbito laboral ya que se compone del saber acumulado, estructurado y útil. En este sentido, dicho saber se va construyendo por un proceso de aprendizaje en el cual toma total relevancia el elemento crítico. Si bien la cognición es un proceso mental, dentro del contexto de la autorregulación resulta pertinente aquel proceso cognitivo que hace factible el aprendizaje como la memorización, el razonamiento, la solución de problemas, o la construcción de algún significado.

Y es aquí donde toma papel un término que se ha mencionado antes y resulta ser la característica principal del proceso del conocimiento que se lleva a cabo en la autorregulación: la metacognición. Como lo definen psicólogos de la Facultad de Estudios Profesionales Iztacala de la Universidad Autónoma de México en la revista electrónica de psicología Iztacala publicada en agosto del 2006; la metacognición consiste en estar consciente del proceso mental que se emplea al desarrollar una tarea, y el uso de esta conciencia para controlar lo que se hace, resultando un pensamiento acerca del pensamiento y una reflexión sobre acciones propias. La metacognición incluye actividades como la planeación de cómo

enfrentarse a una tarea de aprendizaje determinada, monitorear nuestra comprensión acerca de lo que estudiamos y derivado de esto, una evaluación del progreso hacia la conclusión de una tarea.

Al hablar de metacognición es necesario asociar el término con el psicólogo estadounidense John H. Flavell quien escribió un libro acerca del desarrollo cognitivo. Flavell (1979), propone que el proceso de la metacognición se compone de conocimientos metacognitivos y las experiencias metacognitivas de regulación. Así, el conocimiento metacognitivo hace referencia al conocimiento adquirido acerca de los procesos cognitivos, que puede ser utilizado para controlar los mismos y se dividen en el conocimiento de las variables de tres categorías: de la persona, la tarea y de la estrategia.

El conocimiento de las variables de la persona hace referencia a la comprensión de cómo el ser humano aprende y procesa la información, así como el conocimiento individual de los procesos de aprendizaje propios, lo cual hace consciente al individuo de cómo puede facilitar su aprendizaje en una sesión y le da la opción de ser más productivo.

En lo que respecta del conocimiento de las variables de la tarea, la comprensión acerca de la naturaleza de la tarea, así como del tipo de demandas de procesamiento de información que impondrá el individuo, lo hace consciente de cuánto tiempo le tomará comprender cierta información.

Acerca del conocimiento de las variables de las estrategias, se hace referencia de la comprensión tanto de las estrategias cognitivas como de las metacognitivas; así como del conocimiento condicional acerca de cuándo y dónde es apropiado el uso de dichas estrategias, lo que implica cuán efectivos son los procedimientos que utilizamos para abordar una tarea.

Es importante diferenciar las estrategias cognitivas y metacognitivas, dado que estos dos términos se utilizan con suma frecuencia e intercambiabilmente. Las estrategias metacognitivas, según Flavell (1979), son procesos secuenciales que son usados para controlar las actividades cognitivas y para asegurar el cumplimiento de metas cognitivas, estos procesos ayudan a regular el aprendizaje y consisten en la planeación y el monitoreo de actividades, así como la verificación de los resultados de dichas actividades, mientras que las estrategias cognitivas ayudan a un individuo a lograr una meta particular, es decir, cuando se emplean para hacer progresar la actividad intelectual hacia una meta.

Un ejemplo para diferenciar las estrategias metacognitivas de las cognitivas podría ser el auto cuestionamiento mientras se lleva a cabo un proceso de aprendizaje para obtener un conocimiento o para ir observando si los procesos que se están utilizando influyen de manera positiva en la obtención de los conocimientos, como lo es utilizar diversas preguntas sobre un tema del cual se está leyendo en un texto. Así, para diferenciar las estrategias cognitivas de las metacognitivas podríamos decir que entendimos el texto al finalizar una lectura de comprensión.

Algunos autores como Zeinder, Boekaerts y Pintrich (2000) observan ambigüedad y superposición en las definiciones de autorregulación y metacognición ya que están directamente relacionadas aunque finalmente la autorregulación suele comprenderse como

una forma de control de la acción que se caracteriza por la integración de conocimiento metacognitivo, regulación de la cognición y una serie de procesos motivacionales. Otro campo importante del aprendizaje autorregulado resulta ser la motivación de la cual considero que es uno de los campos más importantes para llevar a cabo un aprendizaje autorregulado de manera eficaz.

La motivación, enfocada a la educación, comprende el por qué los estudiantes eligen aprender, incluye factores cognitivos y afectivos que van a determinar la elección, iniciación, dirección, magnitud y calidad de una acción que persigue alcanzar un fin determinado.

Contemplaremos tres estrategias de la autorregulación de la motivación para comprender la influencia que tiene la motivación en el aprendizaje autorregulado: La orientación de metas, las expectativas y el componente afectivo de esta.

Según Zimmerman y Martínez-Pons (1988), existen evidencias que indican que los estudiantes exitosos reportan el uso de un establecimiento de metas más frecuentemente que los estudiantes con bajo desempeño. Esto demuestra que el planteamiento de metas es fundamental en la motivación autorregulada ya que estas dirigen la atención, movilizan el esfuerzo, incrementan la persistencia y motivan el desarrollo de estrategias para el logro de las mismas. Dembo (2004) nos menciona que en la medida en que el estudiante selecciona y persigue metas, será capaz de progresar personalmente, obtener retroalimentación y auto monitorear su progreso como aprendiz.

Shunk (2001), comenta que las metas en la motivación deben cumplir con ciertas características como ser específicas, susceptibles de cumplimiento a corto plazo, implicar cierto reto al no ser muy fáciles pero tampoco de dificultad muy elevada y ser autoimpuestas ya que de esta manera generan un compromiso mayor en los estudiantes.

Ahora contemplaremos otra estrategia de la motivación autorregulada que se deriva en las expectativas. Según Pintrich y Se Groot (1990), estas incluyen las creencias acerca de la habilidad propia para realizar las tareas. Conocidas como atribuciones de auto eficiencia de acuerdo con el alumno que esté convencido de que puede realizar una tarea y así este tendrá una mayor motivación para llevarla a cabo.

Dentro de la motivación, el componente afectivo contempla las reacciones emocionales que el estudiante tiene ante la tarea. Por ejemplo, un joven que estudia para una prueba, cuando tiene sentimientos negativos ante la idea de la proximidad de una evaluación, tendrá una menor motivación para el estudio y la realización de la prueba. Esto es algo que a muchos de nosotros nos ha ocurrido cuando se aproxima un examen final de una materia que se nos complica un poco, el nerviosismo se apodera de nosotros y nuestra motivación tiene un declive originado por nuestra sensación negativa.

Contrario del ejemplo anterior, cuando es una materia que es de nuestro agrado se crean reacciones emocionales positivas dentro de nosotros las cuales influyen en nuestra motivación para desempeñarnos de mejor manera durante la preparación para la prueba y durante la prueba.

Existen dos tipos de conducta muy conocidas dentro del aula con respecto a la motivación de los sujetos que interactúan en este contexto: motivación intrínseca y motivación extrínseca. De las cuales es importante conocer en que consiste cada una para poder diferenciarlas entre sí, de igual forma, plantearemos algunos ejemplos de estas dos conductas de la motivación en el aula.

La motivación intrínseca consiste en realizar esta conducta por el solo interés y placer de realizarla. Reeve (1994), menciona que debemos diferenciar actividades que nos resultan placenteras en sí mismas, de las conductas intrínsecamente motivadas en tanto emergen de manera espontánea por las tendencias internas y necesidades psicológicas sin necesidad de que existan recompensas extrínsecas.

Contrario a esta primera conducta, la motivación extrínseca es la que lleva al sujeto a realizar una determinada conducta para satisfacer otros motivos que no son la actividad en sí misma, como lo es el hacerse acreedores de diversos reconocimientos, premios, incentivos o el afecto de agentes externos.

Se debe tener en cuenta que, aunque los conceptos de estas conductas motivacionales son evidentes, en muchas ocasiones resulta difícil diferenciar una de la otra ya que una motivación que comienza intrínsecamente, con las variantes que pueden ocurrir en un proceso de autorregulación, puede volverse una conducta motivacional extrínseca o bien, puede combinar las dos conductas motivacionales y conservarlas de manera positiva.

Estoy seguro que la motivación intrínseca es derivada de una autonomía sumamente desarrollada en el individuo, la cual le permite tener en claro lo que quiere lograr y es consciente del interés y el placer que le causa la realización de la actividad de autorregulación motivacional intrínseca en cualquier tarea que se esté realizando.

Ya conocemos un poco más acerca de la cognición, metacognición y la motivación en la práctica de un aprendizaje autorregulado y cómo influyen en la persona que realiza esta actividad, derivado de esto, podemos notar que este individuo adopta un comportamiento autorregulado del cual hablaremos a continuación.

El concepto de conducta alude a lo que los educandos hacen efectivamente en el momento de perseguir sus metas como la realización de tareas planeadas. La autorregulación de este comportamiento en el individuo, como menciona Zimmerman (1989), implica efectuar varios procesos de auto-observación, auto-evaluación y auto-reacción, estos aspectos destacan en la teoría socio-cognitiva pero son desestimados por otras teorías del aprendizaje autorregulado.

En el modelo propuesto por Pintrich (2000) la autorregulación del comportamiento además de procesos de auto-observación implica el manejo y planificación del tiempo, el control del esfuerzo y la búsqueda de ayuda.

La auto-observación nos permite prestar atención deliberada hacia aspectos del propio comportamiento y nos funciona para comprobar que tan efectivas nos resultan las estrategias que estamos implementando para aprender.

La auto-evaluación conforma el establecimiento de comparaciones entre la actuación efectiva y las metas personales que se ha planteado el sujeto, por ejemplo, analizar el resultado que se obtuvo en una prueba y si son los resultados esperados.

En el proceso de auto-reacción nos vamos a referir a todas las actitudes con que el sujeto se enfrenta a los resultados que obtuvo a partir de su propio desempeño, es decir, el cómo reaccionamos ante diversas situaciones que se nos presentan al concluir el ejercicio del aprendizaje autorregulado en los resultados de la prueba.

En esta conducta podemos observar que el estudiante realiza acciones que pueden implicar: escribir sus metas, revisarlas con frecuencia, realizar los pasos especificados en las metas, monitorear si los pasos fueron realizados adecuadamente, rectificar las metas y ejecutar los pasos consecuentes (Zimmerman, 2000).

Uno de los campos que se han agregado recientemente al ejercicio de un buen aprendizaje autorregulado es el contexto del aprendizaje. La autorregulación del contexto, según Linder y Harris (1992) considera que esta área no es identificada frecuentemente como un aspecto importante e independiente y suele quedar implícita en muchos de los modelos de aprendizaje autorregulado como factores referidos al control del ambiente o sensibilidad al contexto, de acuerdo con la terminología empleada por diferentes autores.

El contexto resulta ser el ambiente en el que el estudiante aprende, así como los medios de apoyo para su proceso de aprendizaje, Zimmerman y Martínez-Pons (1986) nos hacen mención de que los estudiantes con mejor desempeño son proactivos al elegir el sitio en el que estudiarán y los pasos que realizarán para asegurarse de tener las mejores condiciones para su aprendizaje ya que es importante estructurar y reestructurar el ambiente de estudio para obtener los mejores resultados.

Después de conocer varios de los conceptos principales para el aprendizaje autorregulado daremos un breve repaso a dos de los modelos más citados en todos los trabajos acerca de la autorregulación. El primer modelo es el de Zimmerman (del cual hemos hablado mucho en las definiciones) y el de Pintrich. Ambos modelos resultan interesantes y es muy importante que, de manera general, conozcamos acerca de ellos.

El modelo de Zimmerman plantea a la autorregulación como un conjunto de habilidades de automanejo de contingencias ambientales, pero también incluye el conocimiento y el sentido de control personal para poner en práctica estas habilidades en contextos relevantes. Zimmerman la define como aquellos pensamientos, sentimientos y acciones que se planean y se adaptan cíclicamente para el cumplimiento de metas personales. En este modelo se asume que las personas se autorregulan para cumplir metas, y que existen diferencias en el desempeño, que puede ser efectivo o inefectivo y que esto puede deberse a la cantidad y calidad de los procesos autorregulatorios.

Entonces, Zimmerman nos describe al aprendizaje autorregulado como un proceso en el que figuran pensamientos, sentimientos autogenerados y acciones que son planeadas y adaptadas cíclicamente para el cumplimiento de metas personales con tres elementos que nos propone dentro de su modelo: la conducta, la persona y el ambiente.

En el siguiente modelo de autorregulación (que se te hará muy familiar en este momento después de conocer todos los conceptos anteriores), Pintrich (2000) ha propuesto un marco teórico basado en una perspectiva cognitiva, con el objetivo de clasificar y analizar los distintos procesos que están implicados en el aprendizaje autorregulado. Los procesos reguladores se organizan en función de cuatro fases: a) la planificación; b) la auto-observación; c) el control; y d) la evaluación. A su vez, dentro de cada una de ellas las actividades de autorregulación se enmarcan dentro de cuatro áreas: la cognitiva, la motivacional, la comportamental y la contextual.

Pintrich plantea que en cada una de estas fases, ocurre un conjunto de eventos en la cognición del estudiante. Cabe mencionar que la metacognición, constructo central a las posturas acerca de la autorregulación, se encuentra dentro de la columna de cognición.

Después de realizar un fenómeno tan complejo como lo es la autorregulación, Winne y Perry (2000) nos proponen algunas alternativas de evaluación para el aprendizaje autorregulado, dentro de las cuales se enfatiza que la investigación básica y la aplicada necesitan luchar con preguntas acerca de la medición de constructos relacionados con el aprendizaje autorregulado, incluyendo componentes como la metacognición, la motivación y la acción estratégica.

Los anteriores autores como respuesta a una necesidad de identificar el peso de estos componentes, realizan una revisión acerca de los métodos de evaluación de la autorregulación y encuentran los siguientes: instrumentos que miden la autorregulación que predice la conducta futura de una persona y los instrumentos que miden al aprendizaje autorregulado como un evento entendiendo a este último como una medida que retrata un momento de un proceso en constante actividad.

Es momento de conocer las características de los estudiantes que autorregulan su aprendizaje, si bien, la autorregulación en el aprendizaje se deriva en estudiantes con un alto grado de autonomía y madurez, de acuerdo con Zimmerman (2001,2002) lo que caracteriza a los estudiantes autorregulados es su participación activa en el aprendizaje desde el punto de vista metacognitivo, motivacional y comportamental. Las características que se les atribuye a las personas autorreguladoras coinciden con las atribuidas a los alumnos de alto rendimiento y de alta capacidad, frente a los de bajo rendimiento o con dificultades en el aprendizaje que presentan un déficit en esas variables.

Los estudiantes que autorregulan su aprendizaje tienen ciertas características, de las cuales destacan el conocer y saber emplear una serie de estrategias cognitivas que les van a ayudar a atender, transformar, organizar, elaborar y recuperar la información disponible, además de que saben cómo planificar, controlar y dirigir sus procesos mentales hacia el logro de sus metas personales. Estos estudiantes también presentan un conjunto de creencias motivacionales y emociones adaptativas como un alto sentido de autoeficiencia académica, la adopción de metas de aprendizaje, el desarrollo de emociones positivas ante las tareas, una capacidad para controlar y modificar ajustándose a los requerimientos de la tarea y de la situación de aprendizaje concreta.

Estos estudiantes tienden a planificar y controlar el tiempo y el esfuerzo que van a emplear en las tareas y tienen la habilidad de crear y estructurar ambientes favorables de aprendizaje, como lo es el buscar un lugar adecuado para estudiar y también saben buscar ayuda académica de los profesores o de sus pares cuando tiene dificultades. En la medida en la que el contexto se los permita, muestran mayores intentos por participar en el control y la regulación de las tareas académicas, así como del clima y la estructura de la clase. Suelen ser capaces de poner en práctica una serie de estrategias volitivas, que orientan a evitar las distracciones externas e internas, para mantener su concentración, su esfuerzo y su motivación durante la realización de las tareas académicas (Corno, 2001; Weinstein, Husman y Dierking, 2000; Winne, 1995, Zimmerman, 1998-2002). Estos alumnos se sienten agentes de su conducta, creen que el aprendizaje es un proceso proactivo, están automotivados y usan estrategias para lograr los resultados académicos deseados.

Como lo hemos notado a través de este ensayo, el aprendizaje autorregulado es bastante complejo, no solo en el entendimiento de lo que consiste esta actividad, también en el aspecto de ponerlo en práctica de manera correcta y funcional. Se necesita, como ya se ha mencionado antes, que el individuo sea acreedor de una autonomía desarrollada y con un alto grado de madurez en su pensamiento para que el aprendizaje autorregulado funcione.

Pienso que si no se cumplen las dos características anteriores, el ejercicio de un aprendizaje autorregulado no sería factible y en lugar de propiciar un mejor proceso de aprendizaje nos resultaría un obstáculo para los estudiantes que no cuentan con estos dos requisitos anteriores.

El aprendizaje autorregulado dentro de la educación de México comienza a tomar un papel importante debido a las reformas educativas que el gobierno ha implementado y al enfoque por competencias que se ha manejado como la base de la educación en nuestro país en el presente y futuro debido a la exigencia de preparar ciudadanos del mundo, personas capaces de resolver problemas de manera autónoma y eficaz.

Nuestro país se encuentra inmerso en una cultura occidental muy acogedora, no solo en las escuelas, se nota más marcada esta cultura dentro de nuestros hogares ya que los jóvenes de nuestro país en mayoría son sobreprotegidos por sus familias, tanto que hay ocasiones en las que nuestros jóvenes se olvidan de los trabajos en la escuela para jugar Xbox o navegar por internet mientras los padres resultan ser quienes terminan realizando las tareas que son destinadas para el aprendizaje de los alumnos.

Tristemente muchos de nuestros jóvenes no serían en este momento capaces de llevar a cabo un buen aprendizaje autorregulado debido a que no los hemos educado tanto maestros como padres, de una forma en la que ellos comiencen a desarrollar su autonomía y su madurez por medio de experiencias en el día a día. Es tan grave este problema que me atrevería a decir con respecto a nuestros jóvenes de educación superior que muchos de ellos no serían capaces de realizar un aprendizaje autorregulado debido a que hasta hace algunos años, el modelo tradicional en la educación impedía crear una conciencia reflexiva y autónoma en nuestros jóvenes, teniéndolo como un escucha pasivo y de menor jerarquía que el maestro y no como un ser pensante, capaz de desarrollar diversas habilidades que le permitan hacer un uso correcto de las competencias para la vida en la resolución de



problemas que se le puedan llegar a presentar.

He tenido la oportunidad de vivir experiencias en jornadas de observación dentro de diferentes modalidades de escuela secundaria en diferentes contextos, desde una zona urbanizada como la capital del estado de Veracruz, hasta zonas rurales como lo son algunos pueblos de este mismo estado y en las cuales he podido percatarme de algunos acercamientos de los adolescentes a varias estrategias de aprendizaje implementadas por los docentes.

A la edad de doce años o de los valiosos quince años, los sujetos no somos conscientes de muchas cosas que pasan a nuestro alrededor como en nuestro interior que influyen en nuestro aprendizaje ya que en esta etapa de la vida se experimentan nuevas sensaciones de rebeldía como de curiosidad al igual que muchos cambios físicos los cuales influyen en nuestros estados de ánimo y por lo general no prestamos atención a nuestros aprendizajes.

Entonces, si para algunos jóvenes de entre dieciocho y veintidós años de edad resulta a veces demasiado complicado llevar a la práctica un buen ejercicio del aprendizaje autorregulado, para nuestros jóvenes de menor edad resultará aún más complejo este proceso de aprendizaje ya que como lo he mencionado antes, no los hemos preparado de manera adecuada para poder implementar esta estrategia de aprendizaje.

Resulta una gran herramienta para el individuo conocer y saber emplear un buen aprendizaje autorregulado, más con esta reforma y los planes de estudio que emite la Secretaría de Educación Pública para la educación de nuestro país pero antes de comenzar a utilizar una estrategia tan compleja de aprendizaje en jóvenes adolescentes con muchos problemas existenciales, resulta adecuado identificar y resolver la problemática que se nos presenta para la implementación de dicha estrategia en nuestras aulas.

Me atrevo a decir que la principal problemática a la que nos enfrentamos para llevar a cabo un buen ejercicio de aprendizaje autorregulado proviene de la educación que se nos da desde casa y en las escuelas primarias de nuestro país. Si bien es cierto que la reforma y los planes de estudio nos imponen facilitar el aprendizaje de los alumnos y el desarrollo de sus habilidades para el manejo de la información y la resolución de problemas, muchos de los docentes continúan ejerciendo su profesión de la manera tradicional, utilizando los métodos donde el alumno no es el centro de la educación y se le toma como una persona que carece de pensamiento propio, como recipiente vacío en el cual se irá poniendo información de manera externa sin contemplar sus necesidades y sus habilidades del pensamiento.

De esto me di cuenta en mis primeras dos jornadas de observación a escuelas técnicas y generales dentro de la zona urbanizada de la ciudad Xalapa, Veracruz. Y no solo en mis jornadas, también tengo la oportunidad de conocer de manera interna como se manejan varios maestros junto con los padres de familia en una escuela secundaria general a la cual asiste mi hermano menor y de la cual daré algunos puntos de vista a continuación.

Tanto padres como maestros dentro de esta entidad educativa se cierran a la posibilidad que tienen sus hijos de implementar un aprendizaje autorregulado de una manera demasiado marcada, es tanta la sobreprotección y la dependencia que se les da a los hijos que los

misimos padres llegan al extremo de hacer uso de las nuevas tecnologías para preguntar en un grupo de whatsapp cuál es la tarea para el día de mañana a los demás padres o a los maestros en lugar de fomentar la autonomía en sus hijos para que el adolescente sea capaz de organizar sus actividades diarias y de realizarlas por su cuenta. Aclaro, no digo que la intervención de un adulto sea incorrecta, al contrario, pienso que es de suma importancia para el aprendizaje autorregulado de los adolescentes pero solo si esta es de manera externa, para resolver alguna duda que el joven tenga o de otorgarle ayuda cuando necesite de materiales para el desarrollo de su tarea.

Contrario al ejemplo anterior, en otra de mis jornadas de observación tuve la oportunidad de visitar una escuela telesecundaria de un pueblo llamado Tuzamapan situado en un contexto semirural a las afueras de la capital del estado de Veracruz, dentro de esta experiencia tuve un primer acercamiento con el aprendizaje autorregulado dentro del aula de clases en la cual presencié una estrategia de la cual no tenía ningún conocimiento previo.

La maestra del grupo 3° A, a inicios de curso, les propuso a los alumnos llevar una bitácora en la cual harían el registro diario de sus actividades académicas. Esta bitácora no solo contemplaba las tareas que se debían realizar para las siguientes clases, también tenía un apartado en el cual el alumno debía realizar una reflexión sobre su proceso de aprendizaje para el desarrollo de la tarea, los conocimientos que había adquirido, el sentimiento que tenía con respecto a la actividad realizada y también contaba con una parte donde el padre de familia estaba enterado del proceso de aprendizaje de su hijo y con una firma confirmaba que llevaba el seguimiento de esta estrategia.

Con esto, la maestra acercaba a sus alumnos a una estrategia del aprendizaje autorregulado de una manera eficaz y no tan compleja, también tomaba en cuenta que como tal vez podría ser el primer acercamiento de los jóvenes a este tipo de aprendizaje con tal grado de autonomía, no se le podía dejar plenamente a la deriva, se le debía llevar un seguimiento por parte del facilitador y de los padres pero de una manera positiva y que no influyera tanto para que el joven por su propio interés desarrollara de manera correcta esta estrategia.

Los jóvenes del primer ejemplo dentro del aula de clase eran pasivos, solo lograba escuchar su voz cuando el maestro les otorgaba el turno de leer para todo el grupo si es que se realizaban lecturas y si el docente no las hacía en voz alta para los alumnos.

En el segundo ejemplo, los jóvenes eran quienes levantaban la mano para aportar sus ideas a la clase o cuando se realizaban lecturas grupales, la maestra realizaba una serie de cuestionamientos acerca del tema que estaba en el texto para que los jóvenes tuvieran la oportunidad de participar con sus conocimientos obtenidos de esta lectura.

El aprendizaje autorregulado es sin duda una gran herramienta de apoyo ya que es muy accesible y contempla la cognición, metacognición, el comportamiento, la motivación y el contexto, lo cual, hace que nuestros jóvenes sean capaces de realizar diversas actividades de manera organizada por su propia cuenta, fijándose metas que alcanzar y monitoreando el desarrollo de sus actividades para la conclusión de sus tareas.

Para la educación del siglo XXI, el aprendizaje autorregulado tomará un papel importante dentro de nuestra sociedad educativa ya que es el futuro del aprendizaje de nuestros alumnos, poniendo al docente en un papel de facilitador como lo marca el plan de estudios 2011 y desarrollando habilidades en nuestros alumnos para el manejo y utilización de la información a la que tienen acceso fácilmente por los medios de comunicación y las nuevas tecnologías.

Si desde temprana edad se fomentara la autonomía en los sujetos, sería mejor el desarrollo de estos durante sus experiencias en los diversos niveles educativos del país dentro de las aulas de clase, el aprendizaje autorregulado disminuiría su complejidad y sería implementado como una estrategia en todas las aulas.

También creo que deben hacer conciencia tanto padres como maestros en los beneficios que puede llegar a tener la implementación de estas estrategias de aprendizaje autorregulado y las consecuencias positivas que se pueden obtener de estos procesos de aprendizaje para el desarrollo de nuestros alumnos.

Los jóvenes tienen la capacidad de autorregular sus actividades escolares sin problema alguno pero es de vital importancia que se les otorgue ayuda y se les acerque a este tipo de estrategias desde pequeños para que se acostumbren y desarrollen autonomía para poder ponerlas en práctica de la mejor manera y que hagan uso de una motivación intrínseca para la creación de metas que serán capaces de alcanzar por su propia cuenta.

Estoy seguro de que en un futuro podremos utilizar plenamente estas estrategias dentro de nuestras aulas de clase y fuera de ellas para mejorar la educación de nuestro país, por el momento tal vez solo nos sea posible llevar a la práctica este tipo de actividades de manera correcta en jóvenes con mayor madurez que se encuentran cursando la educación superior debido a los modelos educativos que se siguen utilizando en algunas aulas de nuestro país y que no han pasado por procesos de actualización.

El aprendizaje autorregulado no solo es el futuro de la psicología, también es el futuro de la educación a mi forma de pensar y me agrada la idea de que nuestros jóvenes sean capaces de autorregular sus actividades académicas para un mejor aprovechamiento de los recursos que están a su disposición y de un mejor desarrollo de sus habilidades como ser humano y como estudiante.

Sería cuestión de realizar varios estudios en los cuales demostrar cuales son los beneficios del aprendizaje autorregulado sobre la educación tradicional, analizar cada una de las ponencias que surjan de esta comparación y realizar una serie de conclusiones que nos hagan tener un panorama mucho más claro de las aportaciones positivas o negativas que esta estrategia nos pueda otorgar.

También sería de mucha importancia la creación de material con el cual los jóvenes tengan referencias de cómo poner en práctica su aprendizaje autorregulado, cuáles fueron sus resultados al concluir la actividad que realicen, durante el proceso de la actividad, cómo darse cuenta de que las estrategias metacognitivas que se utilizan están funcionando de la forma esperada y si se están alcanzando los objetivos que se plantearon para la realización del trabajo.

Así, nuestros jóvenes tendrán las herramientas para realizar un buen aprendizaje autorregulado sin mucha intervención de agentes externos que entorpezcan los objetivos de autonomía en esta estrategia y hagan más fácil la comprensión y el análisis que se requiere para darse cuenta de que la estrategia está funcionando correctamente y si no, les permita realizar ajustes por su propia cuenta que les facilite el aprendizaje ya sea el cambiar su entorno de estudio, leer con más calma, hacerse auto cuestionamientos con respecto al tema que se esté estudiando para monitorear el desarrollo que se tiene del entendimiento del mismo como muchas otras oportunidades que se crearan los propios jóvenes.

Opino que el aprendizaje autorregulado no solo es una estrategia para jóvenes estudiantes sino que podría ser útil también para personas que ya están inmersas en el ámbito laboral para la organización de sus actividades y derivado de esto resulta importante que se desarrollen este tipo de habilidades en nuestros jóvenes para que tengan herramientas con las cuales defenderse en el día a día del ámbito laboral y del ámbito escolar, sin duda me parece que el aprendizaje autorregulado tiene mucho que ofrecernos y nosotros debemos abrir las puertas de nuestro interés a este tema para mejorar ciertos puntos de nuestro desarrollo como individuos sujetos a un sistema que nos exige dar el máximo de nosotros para poder destacar en cualquier contexto en el que nos encontremos.

## CONCLUSIÓN

En el aprendizaje autorregulado se manejan procesos que permiten hacer conciencia del control que una persona puede llegar a tener en su forma de desarrollarse dentro de diferentes contextos de aprendizaje, en medida de que sean los mismos sujetos quienes monitoreen mediante diversos criterios específicos sus aprendizajes esperados poniendo en práctica la autorreflexión.

Resulta una gran herramienta para el individuo conocer y saber emplear un buen aprendizaje autorregulado, más con esta reforma y los planes de estudio que emite la Secretaría de Educación Pública para la educación de nuestro país pero antes de comenzar a utilizar una estrategia tan compleja de aprendizaje en jóvenes adolescentes con muchos problemas existenciales, resulta adecuado identificar y resolver la problemática que se nos presenta para la implementación de dicha estrategia en nuestras aulas.

El aprendizaje autorregulado no solo es el futuro de la psicología, también es el futuro de la educación a mi forma de pensar y me agrada la idea de que nuestros jóvenes sean capaces de autorregular sus actividades académicas para un mejor aprovechamiento de los recursos que están a su disposición y de un mejor desarrollo de sus habilidades como ser humano y como estudiante.

Para concluir, opino que sería muy importante comenzar a fomentar la costumbre de actividades que desarrollen la autonomía en nuestros estudiantes desde edades muy tempranas para que a lo largo de su vida se vayan familiarizando con este tipo de estrategias y así poder implementar de manera muy productiva el aprendizaje autorregulado en las aulas de nuestro país.

## BIBLIOGRAFÍA

- Dembo, M.H. Junge, L.G y Lynch R. (2004 ) Becoming a self regulated learner: implications for web based education. Presentado en el Annual Conference of the American Educational Research Assiciation, San Diego.
- Flavell, J. (1979) Metacognition and cognitive monitoring, *American Psychologist*, Vol 34, N 10, P.p. 906-911.
- Lanz, M. Z. (2006). Hacia la comprensión del aprendizaje autorregulando en: *El Aprendizaje Autorregulado* (Vol. 63). Noveduc Libros. P.p 78-88.
- Peñalosa, E. Landa, P. Vega C. (2006) Aprendizaje autorregulado: una revisión Conceptual. Universidad Nacional Autónoma de México. Facultad de Estudios Superiores Iztacala. *Revista electrónica de psicología Iztacala*. Vol. 9, No. 2. P.p 03-14.
- Pintrich, P. R. (2000) The role of goal orientation in self-regulated learning. En M. Boakerts, P. Pintrich y M. Zeidner (Eds.), *Handbook of Self-Regulation*. San Diego, Academic Press, P.p 451-502.
- Pintrich, P. R., & De Groot, E. V. (1990). Motivational and self-regulated learning Components of classroom academic performance. *Journal of Educational Psychology*, 82, P.p 33-40.
- Torrano, F. y González M. (2004) El aprendizaje autorregulado: presente y futuro De la investigación. Departamento de Educación, Universidad Navarra. *Revista Electrónica de investigación psicoeducativa*. P.p 03-04.
- Zimmerman, B. (1989) A social cognitive view of self-regulated academic learning. *Journal of educational psychology*, 0022-0663, Septiembre 1, Vol. 81 Issue.
- Zimmerman, B. (2000) Attaining self-regulation: a social cognitive perspective. En M. Boakerts, P. Pintrich y M. Zeidner (Eds.), *Handbook of del-regulation*. San Diego, Academic Press, P.p. 13-39.