

# EL APRENDIZAJE AUTORREGULADO Y SU PAPEL EN EL DESEMPEÑO ACADÉMICO DE LOS ESTUDIANTES.

Javier Orduña Bandala  
Javocoke\_97@hotmail.com

## Resumen

En el presente trabajo se abordará el tema del aprendizaje autorregulado y la importancia que tiene en el desempeño de los estudiantes al momento de realizar alguna actividad o en sus métodos de estudio previos a un examen. Se pretende dar a conocer aquellos aspectos, que juntos construyen el soporte necesario de la autorregulación, asimismo brindar un modelo catalogado como el más acorde a las necesidades pedagógicas de los estudiantes, además de ofrecer al lector un desglose de los niveles de autorregulación que pueden adquirir los alumnos.

Es indispensable que los docentes reconozcan al aprendizaje autorregulado como una estrategia capaz de incrementar el ejercicio y resultados de sus alumnos en el periodo escolar. De igual manera, los estudiantes, al ser los principales responsables de su proceso de aprendizaje, deben investigar, crear y aplicar estrategias que les sirvan de mejora en cuanto a su desempeño.

**Palabras Clave:** Aprendizaje Autorregulado, Desempeño Académico

## I. INTRODUCCIÓN

El desempeño académico de los estudiantes se considera como una problemática que lleva consigo la educación en la actualidad. Este inconveniente debe combatirse para que los alumnos puedan desenvolverse adecuadamente a lo largo de su vida escolar, y así, puedan alcanzar las metas y propósitos que se delimitaron tanto para beneficio personal como para beneficio de otras personas, según sea el caso.

Investigaciones recientes sobre cómo potencializar el desempeño estudiantil han centrado su contenido en un nuevo concepto: el aprendizaje autorregulado. Debido a todos los aspectos que construyen dicha noción, resulta indispensable el conocimiento del mismo para su posterior aplicación por parte de los estudiantes en sus producciones y trabajos escolares.

Por tal motivo, el objetivo primordial de este escrito es brindar información, tanto a los docentes como a los estudiantes, sobre los principales aspectos que conforman el aprendizaje autorregulado, así como la importancia que asume cada uno de estos en la potencialización del desempeño de los jóvenes.

---

Estudiante de Licenciatura en Secundaria con especialidad en Telesecundaria de la Benemérita Escuela Normal Veracruzana "Enrique C. Rébsamen"

La autorregulación es la acción por la cual los estudiantes forjarán su aprendizaje de una manera intencional, debido a que es en ellos mismos donde podrán encontrar la motivación necesaria para incrementar sus conocimientos; de una manera autónoma, ya que al ser estudiantes de un nivel superior, se adquiere la responsabilidad de preocuparse por la adquisición y comprensión de los conocimientos claves para su futuro profesional; y de una manera óptima y eficiente. (Panadero y Tapia, 2014).

El aprendizaje autorregulado es también un “despliegue de operaciones cognitivas y metas cognitivas” que realiza el estudiante tanto en la construcción de su conocimiento como en la realización de alguna tarea. (Serrano, Soto, Caicedo, 2013). De igual manera que la adquisición de saberes, la autorregulación puede aplicarse al desarrollo de alguna tarea, ya que también se deben encontrar una motivación y un proceso cognitivo para la su eficiente realización.

## Desarrollo

El concepto de autorregulación se encuentra sustentado por la motivación, entendida como aquello que mueve o interesa al estudiante para realizar ciertas acciones. Dentro del mismo concepto de motivación podemos encontrar diversos aspectos que deben manejarse en el ejercicio de una práctica autorregulada. Primeramente encontramos a la motivación intrínseca y a la motivación extrínseca (Alonso Tapia, 1997; Huertas, 1997; Pintrich y García, 1993; citados en Lamas, 2008 p. 16). La motivación intrínseca es aquel interés que nace dentro del sujeto, es decir, aquello que mueve la acción no es resultado de algún factor externo al pensamiento del individuo. Además existen tres componentes que fundamentan la fundamentan: (a) la autodeterminación, (b) la competencia y (c) los sentimientos (Huerta, 1997; citado en Zulma Lanz, 2006 p.12), estos tres elementos abarcan el control que tiene el sujeto en la realización de la tarea, la capacidad que el mismo posee y las emociones implicadas en la misma. Por ejemplo, un estudiante debe realizar un comentario literario sobre una obra en específico, si hablamos de motivación intrínseca el principal resultado que obtendrá el alumno al hacer el ejercicio será el sentirse satisfecho al aprender cómo elaborar un comentario.

En cambio, la motivación extrínseca es aquella donde el fin que mueve al estudiante es un agente externo, como una recompensa o inclusive lo relacionado con la afectividad (Zulma Lanz, 2006), el ejemplo más claro podría ser la obtención de alguna calificación o el ser reconocido por haber logrado cierto propósito. Ya sea intrínseca o extrínseca, para que un aprendizaje sea catalogado como autorregulado, debe existir una motivación.

Otro aspecto que forma parte de la motivación es la valoración de las tareas (Lamas, 2008). Dependiendo de cómo perciba el alumno a la tarea será el grado de interés que deposite en la realización de la misma. Si el estudiante considera que la tarea no le aportará beneficio alguno o simplemente la ve como algo negativo, no ejercerá buen desempeño, pero, si desde un principio considera que el ejercicio traerá consecuencias positivas o simplemente la encuentra atractiva e interesante, cambiará la percepción que tiene de ella y por ende, la motivación será diferente.

Uno de los factores más importantes que construyen a la motivación es la autoeficacia (Lamas, 2008). La autoeficacia se refiere a que tanto se considera bueno el estudiante. Este término va de la mano con la motivación intrínseca, debido a que es algo interior de la persona. La autoeficacia es la percepción que se tiene de uno mismo y se centra en las capacidades, habilidades, destrezas y actitudes que podemos enfocar en la realización de alguna tarea o actividad. Al igual que la valoración de las tareas, mientras más crea el estudiante en su capacidad, mejores resultados obtendrá en lugar de dudar de sí mismo. Referente a la motivación intrínseca y extrínseca, otros componentes que dan sustento a la motivación son el locus interno y el locus externo (Rotter, 1996; citado en Lamas, 2008 p. 17). Existe una pequeña diferencia entre los primeros dos conceptos y los segundos, mientras que en los primeros son intereses que mueven al alumno, los segundos puede decirse que son causas o "grados de control" como bien lo maneja el autor. Un locus de control "alude al grado de control que los estudiantes creen tener sobre su propio aprendizaje" (Pintrich y García, 1993; citados en Lamas, 2008 p. 17). El locus interno son aquellas causas que se asocian al yo, es decir, cuando un alumno asume una responsabilidad de acción propia y que la realización de la tarea depende de sí mismo, en cambio, el locus externo es cuando el alumno asume las causas de su éxito o fracaso a aspectos externos, es decir, el control de las cosas las tienen estos factores y no él mismo.

Finalmente, uno de los factores que forman parte de la motivación son las emociones. Diversos autores como Zimmerman dejan un poco de lado las emociones cuando se refieren al aprendizaje autorregulado, sin embargo, las emociones son un factor que no puede dejarse de lado cuando nos referimos al concepto antes mencionado. Incluso Panadero y Tapia (2014) en su definición de autorregulación manejan el término "control de las emociones" refiriéndose a que estas tiene un gran peso en el proceso de autorregulación, ya que estas emociones nos indicarán la valoración que el estudiante le asignó a su tarea o ejercicio de aprendizaje, que puede ser tanto negativa como positiva.

La autorregulación no puede llevarse a cabo sin la motivación, pero este no es el único factor que se encuentra involucrado en el desarrollo del ejercicio autorregulado. La autorregulación es "el control que el sujeto realiza sobre sus pensamientos, acciones, emociones y motivación a través de estrategias personales para alcanzar los objetivos que ha establecido" (Panadero y Tapia, 2014). Centrándonos en el concepto de control de pensamiento nos referimos al aspecto cognitivo, es decir, la manera en como el estudiante organiza sus ideas y pensamientos para estructurar correcta y lógicamente sus conocimientos.

La cognición es otro factor que tiene gran peso en la autorregulación, que junto con las estrategias meta cognitivas y la regulación de recursos (Lamas, 2008) brindan un soporte rígido a la estructura mental del estudiante. Por ejemplo, un estudiante tiene por encargo el realizar un mapa conceptual sobre cierto tema. En la elaboración de dicha actividad, el estudiante hará uso de métodos cognitivos para identificar las ideas clave del tema y, además de esto, tendrá la capacidad de enlazar ideas y de establecer una jerarquía que le resulte adecuada. En cuanto al empleo de la meta cognición, el estudiante será capaz de evaluar si su estrategia cognitiva fue la correcta, cómo puede mejorarla y que resultados le contrajo seguir esta línea. Finalmente, en esta actividad también se incluyeron los tiempos y el ambiente en que se llevaría a cabo (Lamas 2008).

Debido a que ciertos autores no consideran al contexto como un área que abarca la autorregulación (Lidner y Harris, 1992; citados en Zulma Lanz, 2006 p. 17), este resulta importante por el impacto que causa en la realización de la tarea, de él depende la concentración que el estudiante prestara a su tarea. No es lo mismo trabajar en un ambiente ruidoso y repleto de distractores con respecto a un contexto más tranquilo que propicie el la realización de actividades. Bandura (1991; citado en Zulma Lanz, 2006 p. 18) sostiene que “la influencia del contexto puede ser más fuerte que los factores comportamentales y personales”.

En el año de 2013, Marcela Valencia Serrano, Jonathan Duarte Soto y Adriana María Caicedo Tamayo, psicólogos de la Pontificia Universidad Javeriana Cali de Colombia, realizaron un proyecto en el cual deseaban explorar la relación que existe entre el aprendizaje autorregulado, las metas académicas y el rendimiento de los estudiantes en una evaluación.

Gracias a los resultados obtenidos de dicho estudio, se puede afirmar que los estudiantes que mostraron niveles altos de un proceso autorregulado son aquellos que obtienen mejores calificaciones, es decir, mientras más autorregulado sea el estudiante en la realización de sus tareas o en la manera en que estudia –proceso analizado en el estudio anterior- mayor es la posibilidad de conseguir buenas notas. Otro aspecto que puede afirmarse es que el grado de autorregulación que los estudiantes desarrollen en sus ejercicios escolares va de acuerdo a la meta académica que se plateen en un principio. Con estos resultados se agrega un nuevo factor que sustenta a la práctica de autorregulación: metas académicas.

La Real Academia Española nos dice que una meta es un fin al que se dirigen las acciones o deseos de alguien. Por lo tanto una meta académica es el propósito al que estudiantes desean llegar al término de una investigación documentada o la elaboración de un trabajo escolar. Los profesores de la Pontificia Universidad Javeriana Cali de Colombia utilizaron para su estudio una clasificación bastante adecuada de las metas académicas que presentan los estudiantes en la preparación hacia un examen. Los autores Montes, Ayala y Atencio (2005; citados en Serrano, Soto y Caicedo, 2013 p. 59), creadores de esta rejilla de indicadores manejan cuatro tipos de metas académicas.

La primera de ellas son “Metas de dominio por evitación”, la principal característica de estas metas es el esfuerzo que hace el estudiante por evitar cruzarse con los errores en el proceso de comprensión del conocimiento. Por ejemplo, un estudiante comenzará el análisis de la evaluación situada, si desde un principio el individuo plantea un plan de acción a manera de no encontrarse con errores, se afirma que el fin buscado por el estudiante es comprender el tema pero librándose de cualquier error que se cruce en su camino.

Por otro lado tenemos las “Metas de dominio por aproximación”, estas cambian totalmente el fin al que desea llegar el estudiante. Aquí en lugar de preocuparse por evitar errores se busca la comprensión del tema seleccionado. Si se toma el ejemplo del párrafo anterior, el estudiante creará estrategias cognitivas y meta cognitivas para entender y comprender qué es la evaluación situada, qué conlleva realizar una evaluación situada, cuáles son sus características y cómo poder aplicar una evaluación situada, por ejemplo. Aquí el estudiante no prestaría importancia si en el proceso de comprensión del tema se encuentra algún error o inconformidad, lo primordial sería entenderlo en su totalidad.

“Es importante aprender, entender de qué se tratan los temas, por eso estudió, también me preparo porque qué tal que a uno le preguntes en semestres posteriores, por ejemplo, de qué se trata X teoría y uno no sepa eso como vergonzoso pienso yo” (Participante del estudio realizado por Serrano, Soto y Caicedo).

Siguiendo con las metas académicas de Montes, Ayala y Atencio (2005; citados en Serrano, Soto y Caicedo, 2013 p. 59), encontramos las “Metas de ejecución por evitación”, en estas metas lo principal para el estudiante es evitar conseguir una nota baja con respecto a sus compañeros. Por ejemplo, se aplicará un examen de conocimientos a un estudiante. Los procesos cognitivos que el estudiante emplee al momento de estudiar tendrán como propósito el no obtener una calificación reprobatoria. Este tipo de metas surge precisamente para evitar sentirse inferior o incapaz a la hora de realizar una prueba (Pintrich, 2000; Pintrich y Schunk, 2006; citados en Serrano, Soto y Caicedo, 2013 p. 56).

Por último, encontramos las “Metas de ejecución por aproximación”, contrarias a las “metas de ejecución por evitación”, se caracterizan en que el principal propósito del estudiante es alcanzar una nota más alta con respecto a las obtenidas por sus compañeros al momento de una prueba escrita. Otra diferencia que puede destacarse es que el alumno se ve motivado para ser superior, y no inferior, al resto de sus iguales.

Ambas clasificaciones de metas, tanto de dominio como de ejecución, llevan implícitas factores como la cognición y la motivación. Sin embargo, puede destacarse que en las metas de dominio el factor que predomina es el de cognición, ya que se centran en la comprensión del tema o el evitar cruzarse con ciertos errores en la comprensión del mismo. En cambio, en las metas de ejecución se aprecia a la motivación como aspecto destacado, ya que el motor que impulsa al estudiante en su estudio es el obtener cierta calificación, ya sea no inferior a la de sus compañeros o la más alta comparada con los mismos.

Además de metas académicas, los autores Serrano, Soto y Caicedo (2013) manejan el término “verbalizar el pensamiento”. Este concepto se entiende por comunicar aquellos procesos y resultados que los estudiantes llevan a cabo en la realización de sus tareas o en sus estrategias de estudio. Verbalizar el pensamiento les da a los jóvenes la oportunidad de escucharse a sí mismos al transmitir sus ideas hacia otra persona.

“...también, el explicar mis mapas y todo lo que hice a un amigo, el verbalizarlos, me ayudó mucho a entender por qué como uno tiene tanta información en la mente, a la hora de realizar el examen como no la ha sacado de allí es muy difícil como ponerla en el papel, por eso, el verbalizarlo es bueno, me ayudó a clarificar los temas en mi mente acerca de las teorías del aprendizaje”. (Participante del estudio realizado por Serrano, Soto y Caicedo).

Existen diferentes teorías que nos definen y explican cómo funciona la autorregulación, siendo el proceso de Zimmerman el más acorde a las necesidades pedagógicas de los estudiantes (Panadero y Tapia, 2014). Este proceso consta de tres momentos: (a) la fase de planificación, (b) la fase de ejecución y (c) la fase de auto-reflexión; debido a la secuencia en que estas fases se desarrollan, dicho modelo adquiere el adjetivo “cíclico”, ya que no podemos pasar a un momento nuevo sin haber realizado todo lo que conlleva el anterior. La Fase de planificación (“Forethought phase”) se caracteriza porque el alumno se detiene a pensar en su tarea, valora la capacidad, define propósitos, objetivos y metas y lo más

importante, la característica principal de esta fase es la organización de las estrategias que utilizará el estudiante (Panadero y Tapia, 2014). El aprendizaje autorregulado se caracteriza por la dedicación y la atención que el alumno presta a su propio aprendizaje, por tal motivo, esta fase resulta indispensable en la autorregulación, de no contar con una planeación de las acciones que se realizarán, se demuestra la falta de interés por parte del estudiante. Dentro de la planificación podemos encontrar dos aspectos: (a) el análisis de la tarea y (b) creencias, valores, interés y metas. (Panadero y Tapia, 2014). "El proceso de autorregulación "comienza con el análisis de la tarea donde se fragmenta la misma a realizar en elementos más pequeños y donde, a partir del conocimiento previo, se establece una estrategia personal para su ejecución" (Wine, 2001, citado en Panadero y Tapia, 2014, p. 452). El fragmentar una tarea en elementos más pequeños ayuda a que el estudiante tenga una idea más clara de las acciones que realizará, debido a que puede ver de una manera más general y completa todos los aspectos que abarca la actividad.

Una vez fragmentada la tarea, se da paso al establecimiento de los objetivos que se cumplirán a lo largo de la misma. Estos objetivos deben incluirse al inicio de la planificación para que el alumno tenga presente tanto hacia dónde quiere llegar como las metas que desea cumplir. "La planeación es un proceso autorregulatorio por excelencia" (Zimmerman, 2008; citado en Panadero y Tapia, 2014, p. 452).

El segundo aspecto que constituye esta primera fase del proceso autorregulado es el conjunto de creencias, valores, interés y metas por parte del sujeto. Como primeras creencias tenemos las expectativas de autoeficacia (Panadero y Tapia, 2014), se refieren principalmente a qué tan capaz se considera el estudiante para realizar la tarea. Estas expectativas guardan relación con la motivación intrínseca, aspecto clave de la autorregulación. Si el estudiante tiene un nivel alto de confianza en sí mismo le resultará más sencillo concentrarse y realizar su actividad, en cambio, si el alumno tiene bajos niveles de confianza propia, la tarea resultará inconclusa y difícil de comprender.

Las segundas creencias que se encuentran involucradas en este proceso son las expectativas de resultado, según Zimmerman (2011; citado en Panadero y Tapia, 2014 p. 453) estas "expresan la creencia sobre la posibilidad de éxito de una determinada tarea". Al igual que las expectativas de autoeficacia, van de la mano con la motivación al contemplar esas ideas y prejuicios sobre cómo será el resultado obtenido al realizar la tarea.

Siguiendo la línea marcada por la motivación en el aprendizaje autorregulado, nos encontramos con otros elementos que construyen la fase de planeación: el interés y valor de la tarea. Autores como Wigfield, Hoa, & Lutz Klauda (2008; citado en Panadero y Tapia, 2014 p. 453) enfatizan que el valor de la tarea tiene que ver con la utilidad que el estudiante le da a la misma. Mientras que Hulleman, Dirk, Chewiebert & Harackiewicz (2008; citados en Panadero y Tapia, 2014 p. 454) y Renninger & Hidi (2011; citados en Panadero y Tapia, 2014 p. 454) afirman que el interés es "la apetencia por realizar una tarea". Se observa que estos conceptos, a pesar de que se manejan en el mismo nivel, diferentes autores los ven como independientes. Lo cierto es que, ambos términos se complementan entre sí, dependiendo del grado y tipo de interés que el alumno perciba de cierta tarea varía el valor que adquiere dicha actividad por parte del sujeto.

La fase de planeación es el primer paso de un buen proceso de autorregulación, ya que está constituida por un análisis general de la tarea a realizar, que nos brinda la posibilidad de admirar en su totalidad a la actividad y qué partes la componen, para de esta manera elaborar una buena planificación o estrategia de acción. Dentro de este plan de acción no se deben descartar las expectativas, tanto de autoeficacia como de resultados, que presenta el estudiante y que son elementos indispensables para delimitar qué postura toma el estudiante. Por último, el interés y el valor de la tarea culminan lo que sería la planificación misma, estos aspectos agregan, al igual que las expectativas, elementos motivacionales para que el sujeto no decline a lo largo del proceso de aprendizaje.

El segundo momento del modelo cíclico de Zimmerman es La fase de ejecución ("Performance phase"). Como su nombre lo dice, en este momento el estudiante comienza la tarea o actividad. "Es importante que el alumno mantenga la concentración y utilice las estrategias de aprendizaje adecuadas" (Panadero y Tapia, 2014). Durante la realización de la actividad, es de suma importancia que el estudiante no pierda la motivación y los objetivos que en un principio se planteó, al igual que las estrategias marcadas en la planificación.

Zimmerman y Moylan (2009; citado en Panadero y Tapia, 2014 p. 455) manejan dos procesos dentro de esta segunda fase de la autorregulación: la auto-observación y el autocontrol. Con la auto-observación nos referimos a la supervisión que hace el estudiante de sí mismo, si el alumno realiza esta acción será capaz de tomar el control del desarrollo de su tarea. (Panadero y Tapia 2014). El principal objetivo de este proceso es evaluar si las acciones que se han realizado van por buen camino y, de ser así, seguir este buen camino. Por otra parte, si estas acciones son erróneas o no demuestran resultado alguno, el sujeto podrá establecer un alto y una reestructuración de sus estrategias.

Si se lleva a cabo una auto-observación el estudiante debe considerar hacer uso de la auto-monitorización o auto-supervisión y del auto-registro. Ambas acciones se relacionan entre sí debido a que las dos cumplen con el objetivo de evaluar el proceso del alumno durante la realización de su tarea o actividad. Cabe resaltar que el auto-registro va más allá de una evaluación, ya que este implica el escribir los avances y retrocesos que conlleva el proceso de aprendizaje.

El autocontrol es "Mantener la concentración y el interés durante la actividad" (Panadero y Tapia, 2014). Aquí es donde juega un papel importante la motivación de los estudiantes, porque es en esta parte del camino donde se cae frecuentemente en la precipitación, agotamiento y frustración al encontrar complicado la realización de la tarea. Si el estudiante mantiene un buen control de sí mismo en cuanto a sus objetivos e intereses, se evitará caer en estos estados. Zimmerman (2011; citado en Panadero y Tapia 2014 p. 455) sugiere la creación de imágenes mentales para visualizar y organizar más fácilmente la información que se trabaja. Del mismo modo, este autor nos recomienda prestar la importancia necesaria a los tiempos, ya que de no tener suficiente tiempo para realizar las actividades el estudiante dudará de su capacidad y eficacia.

La fase de ejecución abarca la mitad del camino en el proceso de autorregulación, aquí la motivación y la cognición adquieren un valor primordial. Si en esta fase existe poca motivación o ausencia de ella le será espinoso al estudiante continuar de una manera correcta su trabajo, por otro lado, la cognición abarca todo el aspecto académico y mental

para realizar la tarea, de no contar con la parte cognitiva sería imposible desarrollar el tema deseado. Gracias a la auto-observación y el autocontrol los alumnos son capaces de visualizar tanto aspectos que funcionen de la manera correcta, como algunos otros que requieran atención inmediata. Además de esto, serán capaces de sobrellevar sus impulsos y emociones respecto al desarrollo de su actividad. Una vez tomado en cuenta lo anterior, el sujeto se encuentra listo para trasladarse a la última fase de la autorregulación.

La Fase de auto-reflexión ("Self-reflection phase") es la que culmina el proceso de autorregulación. Como su nombre lo dice, en este último momento el estudiante se da a la tarea de evaluar su desempeño a lo largo de la realización de la actividad. Además de evaluar su desempeño, el alumno encuentra los motivos por los cuales hubo éxito o fracaso en los objetivos planteados desde el comienzo, dependiendo de esto "experimenta emociones positivas o negativas que pueden influir en su motivación y en su capacidad de autorregulación en el futuro" (Panadero y Tapia, 2014).

El primero de los procesos que conlleva la fase de auto-reflexión es el auto-juicio, entendido como el proceso que realiza el estudiante para valorar su propio desempeño en la tarea o actividad realizada. Al igual que los procesos de las fases anteriores, este se conforma a la vez de aspectos más específicos, si el alumno toma en cuenta estos dos aspectos tendrá una idea más clara de lo que es auto-juicio y cuál es la manera correcta de desarrollarse.

La autoevaluación es "la valoración que un alumno hace de su trabajo como correcto o incorrecto basándose en los criterios de calidad, siendo modulada por el nivel de perfección que haya fijado el alumno para la actividad" (Panadero, 2011; citado en Panadero y Tapia, 2014 p. 457). Es en este momento cuando el alumno realiza una valoración final a todo el desempeño que ha obtenido, así como el nivel de logro en base a los resultados obtenidos.

Se ha hablado en otras fases del proceso de autorregulación sobre la realización de una evaluación o valorización del proceso, a diferencia de estas anteriores estimaciones, que su principal objetivo era determinar si la acción tomaba un buen camino, la autoevaluación en la fase de auto-reflexión cumple el objetivo de verificar si todos los procesos realizados a lo largo del desarrollo de la tarea fueron realmente eficaces. Si lo alcanzado al final de la tarea no cumple con lo establecido en la planificación, el estudiante tendrá la capacidad de reflexionar el motivo por el cual no ocurrió lo planeado, lo que nos lleva al segundo aspecto que es fundamental en el auto-juicio.

Las atribuciones causales son "las explicaciones que el alumno se da a sí mismo sobre el éxito o el fracaso en la actividad" (Panadero y Tapia, 2014). Una vez valorado el desempeño del estudiante y los resultados obtenidos en base a los criterios de calidad y eficacia que el mismo alumno determinó, surgen las preguntas ¿Por qué mis resultados fueron buenos? O ¿Por qué mis resultados fueron malos? El buscar atribuciones causales es darse a la tarea de encontrar los verdaderos motivos por los cuales el estudiante llegó a ciertos resultados, esta búsqueda puede obtener como resultado el grado de habilidad, control, suerte, apoyo de los demás o esfuerzo (Weiner, 1986; citado en Panadero y Tapia, 2014 p. 458). Al poseer gran carga emocional, estas atribuciones causales definirán desempeños futuros en el estudiante cuando vuelva a realizar una tarea.

El segundo proceso que abarca la fase de auto-reflexión es la auto-reacción. Aquí la motivación juega un papel vital, debido a que se ponen en práctica las variables de emoción y expectativas (Pintrich, 2000; Zimmerman, 2011; citados en Panadero y Tapia, 2014 p. 458). La auto-reacción guarda relación en cómo tomará el alumno su fracaso o victoria, y esta reacción, a la vez, será clave en el futuro desarrollo de una nueva tarea o actividad. Además de las variables emoción y expectativas, Zimmerman y Moylan (2009; citado en Panadero y Tapia, 2014 p. 458) manejan el término “inferencia adaptativa/defensiva”, apoyados de Wolters, 2003<sup>a</sup>, 2003<sup>b</sup>; citado en Panadero y Tapia, 2014 p. 458) este concepto se refiere en un primer momento a la permanencia en la realización de la tarea, tomando en cuenta los aspectos positivos y negativos del desempeño, creando una nueva estrategia o medios con los cuales se realizará la actividad en un futuro; por otro lado, se refiere al abandono de la tarea debido al gran peso que pueden ejercer los aspectos negativos, algunos ejemplos de los resultado que pueden ocurrir al tener una inferencia defensiva son actitudes como la apatía, el desinterés, entre otras.

Gracias al modelo de Zimmerman, el aprendizaje autorregulado adquiere un mecanismo de acción que resulta eficiente para que los estudiantes puedan emplearlo en sus tareas y actividades diarias. Además de este modelo, y sobre todo, dándonos un panorama más amplio sobre los diferentes niveles de autorregulación que pueden existir, los autores Serrano, Soto y Caicedo (2013) aportaron una descripción general de los mismos, apoyados en datos establecidos por Montes, Ayala y Atencio (2005; citados en Serrano, Soto y Caicedo, 2013 p. 59). Como resultado de esto, se establecen los niveles: (a) Muy regulado, (b) Regulado, (c) Medianamente regulado, (d) Ligeramente regulado y (e) No regulado.

El estudiante “muy regulado” cumple con todas las fases y procesos dentro del modelo cíclico de Zimmerman, pues, el alumno planifica la realización de su tarea especificando propósitos, objetivos y metas a las que desea llegar. Además de realizar un análisis general de la actividad y una evaluación posterior de su desempeño a lo largo de su jornada de trabajo, valorando la eficacia de los medios ocupados, de su motivación y cognición, para que en tareas futuras las pueda emplear del mismo modo o incluso mejorar para obtener resultados más significantes.

En el nivel “autorregulado” el estudiante afronta su tarea tomando en cuenta los factores internos y externos que en ella recaen. Estos factores son indispensables para comprender el impacto que tiene la actividad en sí, cuando el estudiante toma en cuenta dichas condiciones estamos hablando de un proceso de autorregulación. Además, el alumno establece sus objetivos, metas y propósitos a realizar dentro de la planificación que realiza previamente. Posterior a esto, el alumno supervisa de manera constante las estrategias y medios que emplea durante el ejercicio. Finalmente, se realiza una evaluación del trabajo realizado, haciendo énfasis en los resultados obtenidos y los puntos de quiebre y mejora para que las tareas futuras se realicen de una mejor manera. Asimismo, se lleva a cabo una autoevaluación donde el estudiante reconocerá su eficacia, capacidad y aspectos motivacionales, así como actitudes negativas y procesos cognitivos que, de manera general, perfeccionará.

Si hablamos de un alumno “medianamente regulado” nos referimos a un sujeto que delimita los aspectos externos e internos que conlleva el trabajo que realizará, que planificará sus mecanismos de acción y las estrategias que tomará. De igual manera, será una persona

organizada en su ejercicio y acudirá a la monitorización y control de su desempeño, con el principal objetivo de encontrar errores para después corregirlos. A diferencia de los dos niveles anteriores, no se recurre a la evaluación como tal como fomento de la meta cognición. Aquí el estudiante solo detectará aspectos negativos, dejando de lado sus aciertos y eficacia como puntos de mejora y potencialización.

El hablar del nivel “ligeramente regulado” significa ya un descuido de diversos aspectos destacado en el modelo cíclico de Zimmerman. En este nivel, el alumno comienza a despreocuparse por los elementos que conforman la tarea. Asimismo, deja de lado la planificación de las estrategias y medios que ocupará en el desarrollo de su trabajo, recurriendo a mecanismos tradicionales y trillados. Por último, se presta poca importancia al monitoreo constante y final del desempeño empleado, abandonando la identificación de puntos positivos y negativos que pueden servir de ayuda en actividades próximas.

En último lugar, nos encontramos con el estudiante “no regulado”. Este es el último nivel en la clasificación brindada por Serrano, Soto y Caicedo (2013). En esta posición, el alumno no se preocupa por descubrir el sentido real de la tarea, abordándola al azar y dejando de lado los aspectos y factores tanto externos como internos que la componen. La planificación previa al desarrollo, lo que da como resultado un desorganización y desconocimiento de las metas a las que se quiere llegar y los medios que pudieran emplearse. Finalmente, es notable la ausencia de una supervisión y control a lo largo del trabajo, así como una evaluación y auto evaluación final donde el alumno destaque los medios y estrategias que le beneficiaron en la actividad, los puntos negativos que se erradicaría y la valoración de su desempeño, eficacia, habilidades y capacidades en la resolución de la tarea.

## CONCLUSIONES

Es evidente como el aprendizaje autorregulado resulta esencial en el desempeño de los estudiantes al momento de realizar alguna tarea o actividad, ya que es un proceso por el cual los alumnos ponen a prueba su capacidad y autoeficacia, además de presentar aspectos como la motivación y el manejo del contexto. Con esto podemos decir que el empleo de este proceso, por parte de los jóvenes en su periodo, escolar es una buena manera para potencializar su proceso de aprendizaje.

En cuanto a la motivación, factor clave del proceso autorregulado, es el elemento que más aparece a lo largo de este escrito. Esto significa que es el más importante en este mecanismo. La motivación intrínseca y extrínseca que presenta el estudiante en relación a su actividad; la valoración que los estudiantes dan a sus tareas, aportando aspectos negativos y positivos, así como la utilidad que esta puede brindar; la autoeficacia que se relaciona a la propia capacidad que posee el estudiante en la elaboración de su trabajo; el locus interno y externo de control, relacionado con la motivación intrínseca y extrínseca y, por último las emociones. Todos estos factores dan la validez y la certeza para que la motivación juegue un papel indispensable en el aprendizaje autorregulado. De no haber motivación en cada uno de sus aspectos, el estudiante no podrá continuar y ejercer de manera óptima su labor educativa.

Otro de los elementos que aportan esa eficacia al proceso autorregulado es la cognición y meta cognición. Entendida la cognición como el procesamiento de los conocimientos y pensamientos que ocurren en la mente de las personas y, la meta cognición como la madre de las estrategias que permite la evaluación de todo el proceso mental dan al tema la seguridad de haberse realizado de la manera correcta. El realizar una actividad o tarea requiere de un proceso mental bien elaborado y organizado, de esta manera los resultados serán los esperados por el alumno.

El contexto, a pesar de no ser abarcado tan laboriosamente como han sido la motivación y la cognición, no significa que cuente con poca relevancia en este proceso. Es más, el control y dominio del contexto, es considerado el más difícil en este mecanismo al ser un agente externo a nosotros. Depende de los estudiantes encontrar el ambiente y los tiempos que les sean favorecedores al momento de sus trabajos escolares. Si logran tomar el control de dicho ambiente, no se perderá la concentración durante el desarrollo de la actividad, lo cual es vital para que un resultado sea óptimo.

Además de estar sustentado por los aspectos mencionados, el aprendizaje autorregulado se encuentra organizado de una manera consecuente y fija, de modo que sea sencillo de realizar y con casi nulo margen de error. Desde la planificación de las acciones a realizar considerando objetivos y metas académicas, pasando por la ejecución misma de las actividades, su presente monitoreo y supervisión, hasta llegar a la auto-reflexión de los resultados y los medios empleados para llegar a este, la autorregulación es la estrategia más conveniente para elevar el desempeño de los alumnos en sus tareas.

La importancia del conocimiento de esta poderosa estrategia recae tanto en el estudiante como en los docentes. Si el docente detecta que sus estudiantes presentan bajos niveles en su desempeño, la opción más adecuada es darles a conocer este proceso para erradicar dicha problemática; de no ser así, el mismo estudiante al preocuparse por sus tareas, actividades y exámenes, puede tomar la iniciativa de adentrarse en la investigación y aplicación de esta serie de estrategias y procesos para mejorar y potencializar sus capacidades, habilidades y actitudes.

## BIBLIOGRAFÍA

- Duarte Soto, Jonathan; Valencia Serrano, Marcela; Caicedo Tamayo, Adriana María; (2013). Aprendizaje autorregulado, metas académicas y rendimiento en evaluaciones de estudiantes universitarios. *Pensamiento Psicológico*, Julio-Diciembre, 53-70.
- Lamas Rojas, Héctor; (2008). Aprendizaje autorregulado, motivación y rendimiento académico. *Liberabit. Revista de Psicología*, . 15-20.
- Panadero, Ernesto; Tapia, Jesús Alonso; (2014). ¿Cómo autorregulan nuestros alumnos? Revisión del modelo cíclico de Zimmerman sobre autorregulación del aprendizaje. *Anales de Psicología*, Mayo-Agosto, 450-462.
- Zulma Lanz, María; (2006). Aprendizaje Autorregulado: El Lugar De La Cognición, La Metacognición y La Motivación. *Estudios Pedagógicos*, XXXII, sin mes, p. 121-132.