

LA AUTORREGULACIÓN EN EL APRENDIZAJE

Lizeth Cabrera González
cabrera_liz@hotmail.com

Resumen

La autorregulación, esta se caracteriza primordialmente por aprender a conocernos y a partir de ahí a regularnos, estar realmente consciente de lo que hacemos o aprendemos. Dentro de la autorregulación se manejan distintos procesos para alcanzar nuestro objetivo los procesos son cognición, metacognición, regulación del contexto y motivaciones. Para lograr ser una persona autorregulada se necesita de mucha disposición y sobre todo debemos de buscar motivaciones que nos ayuden a llegar al objetivo que nos planteamos. Para poder lograr una autorregulación en otra persona se tiene que iniciar con uno mismo, se debe aprender a ser reflexivo y crítico de lo que realizamos día con día, así después podremos fomentar la autorregulación en algún alumnado o incluso en personas cercanas a nosotros. Autorregular nuestro comportamiento no es fácil pero debemos comenzar por observarnos y comprobar que hemos estado haciendo mala la hora de aprender pero no solo es necesario observar y darnos cuenta de que estamos mal o estamos bien se trata de ser conscientes y mejora cada día más

Palabras Clave: cognición, metacognición, motivación, contexto

I. INTRODUCCIÓN

Este escrito se centra en el proceso de autorregulación, este es un proceso psicológico que depende de varios factores que aquí serán explicados, es de mucha importancia estar conscientes de todo lo que esto implica y saber que el ser una persona autorregulada podría mejorar el desempeño del aprendizaje en los seres humanos.

Muchas veces somos unas personas poco reflexivas y pensamos que el aprendizaje se da de una manera natural, pero en ocasiones desconocemos que podemos mejorar nuestra forma de aprender de diversas maneras, tal es el caso de la autorregulación si nosotros aprendemos a ser unas personas que nos autorregulemos podría mejorar nuestro aprendizaje como ya se mencionó y no solo eso, también podemos conocernos a nosotros mismos y partir de ese punto para saber cuáles son nuestras habilidades y por supuesto nuestras debilidades para poder avanzar en busca de una mejora.

Para lograr ser una persona autorregulada se necesita de mucha disposición y sobre todo debemos de buscar motivaciones que nos ayuden a llegar al objetivo que nos planteamos.

Al paso de nuestra educación adquirimos diversas habilidades que nos son útiles a lo largo de nuestra vida, la autorregulación es una de ellas, esta engloba diversos conceptos pero no debemos dejar que quede solo como un simple concepto debemos ejercitar esa

Alumna de la Benemérita Escuela Normal Veracruzana "Enrique C. Rébsamen"

parte que nos servirá demasiado a lo largo de nuestra vida pero que muchas veces no la ponemos en práctica, por la sencilla razón de que no somos del todo personas autónomas, la mayoría de las veces necesitamos sentirnos presionados u obligados para realizar una determinada actividad, pero precisamente este texto menciona la gran importancia de la autorregulación y todo lo inmerso en ella.

El aprendizaje autorregulado como ya mencione anteriormente depende de varios factores, el contexto por ejemplo es pieza fundamental en este tema, tal vez suene extraño pero así es y realmente debemos de aprender a regular nuestro contexto, si es que este no es el más adecuado y si es adecuado tal vez nos falte perfeccionarlo un poco, pero claro no es una cosa fácil pero tampoco es imposible, pues todo se logra con un poco de optimismo y sobre todo dedicación.

Algunos autores como Winne (1995) dicen que "aún falta comprender mejor que es exactamente el aprendizaje autorregulado y como puede ser facilitado, mantenido y transmitido" y al parecer este es el gran dilema, pero si por lo menos lo intentamos es seguro que se verá reflejado en nuestro aprendizaje.

Así que por medio de este escrito intentaremos dejar un poco clara por lo menos la idea de lo que es el aprendizaje autorregulado y cómo es que se debe de desarrollar.

Tal vez al escuchar la frase la autorregulación del aprendizaje puedan venir a nuestra mente diversos cuestionamientos como ¿Qué es la autorregulación? ¿Cómo puedo lograr ser una persona autorregulada? O incluso ¿Qué es lo que debo hacer?.

Sin duda alguna el tema que estamos abordando puede prestarse a ciertas confusiones así que empecemos por intentar entender la autorregulación, esta se caracteriza primordialmente por aprender a conocernos y a partir de ahí a regularnos, es decir estar realmente consciente de lo que hacemos o en este caso aprendemos aunque no solo se trata de eso sino de tomar caratas en el asunto y hacer lo que es debido para poder mejorar nuestro aprendizaje.

El aprendizaje autorregulado maneja distintos términos como la metacognición la cual es definida por John Flavell (1993), como "el conocimiento y la actividad de nuestra cognición", en si lo que el autor intenta explicar es que cada ser humano tiene una forma distinta de percibir las cosas, comprender y aprender esto es interesante porque podemos partir de ahí para empezar, pero es aún más interesante conocer como regulamos estos procesos, pues no solo se trata de realizar una determinada actividad y tener buenos resultados, lo que se pretende es analizar el proceso que seguimos y verificar que realmente nos sea útil y sobre todo estar conscientes de lo que hacemos, esto requiere de un análisis de nosotros mismos hasta reconocer nuestra forma de actuar ante estos para así poder dedicarnos o enfocarnos a mejorarlos de una forma consciente, las personas somos totalmente distintas posiblemente haya personas para las cuales el autorregularse sea fácil lo que para otras será realmente complicado de lograr, entonces si lo que queremos es ser personas que autorregulen su aprendizaje tenemos que comenzar a explorarnos en nuestra vida como estudiantes o como trabajadores que buscan ser mejores en el ámbito laboral y no solo quedarse estancados sin conocerse a sí mismos.

Para poder lograr una autorregulación en otra persona se tiene que iniciar con uno mismo, se debe aprender a ser reflexivo y crítico de lo que realizamos día con día, así después podremos fomentar la autorregulación en algún alumnado o incluso en personas cercanas a nosotros, antes de avanzar me gustaría dejar en claro que al decir personas críticas, no se trata de juzgar a otra persona ni juzgarnos a nosotros, ser crítico se refiere a un proceso que debemos de tener como seres humanos, es decir debemos de ser capaces de analizarnos y entendernos, entender el ¿por qué? De nuestras actitudes como personas.

Continuamente se cree que la cognición y metacognición son lo mismo pero este es un error, claro ambas son fundamentales, pero la cognición es la que normalmente acerca a la meta nuestras actividades cognitivas como la reflexión o el aprendizaje las cuales son de las cosas más interesantes que si no tenemos no podremos avanzar, ahora hablando de metacognición, esta se encarga de analizar detalladamente el proceso de la cognición es decir cómo se van realizando determinadas actividades, pues no solo se trata de alcanzar un objetivo se trata de verificar el proceso y saber si realmente estamos haciendo todo correctamente, además de conocer como realizamos las cosas usualmente todo lo anteriormente mencionado es interesante y debemos estar conscientes de que la cognición y metacognición son dos cosas un tanto distintas pero por supuesto son complementarias por lo tanto tenemos que practicar ambas y posiblemente se vaya dando de una forma natural, pero se debe de prestar mucha atención para saber cómo es el proceso que vamos teniendo.

Quisiera hacer hincapié en la educación, donde normalmente se desconoce el proceso de autorregulación sobre todo en la educación básica donde justamente debería de ser iniciado este proceso porque sería muy bueno empezar desde pequeños a autorregularnos para que al momento en el que estemos en otro nivel no nos cueste tanto trabajo como normalmente sucede, pero esto es comprensible pues este proceso es un poco complicado y claro es más complicado aún llevarlo a la práctica por ejemplo transportémonos a una escuela secundaria integrada por adolescentes, sabemos bien que normalmente un adolescente se interesa por múltiples actividades pero muy pocas veces se interesan por cuestiones de aprendizaje a menos que se sientan obligados o presionados por alguna persona o incluso por alguna circunstancia, entonces es aquí donde se encuentra la dificultad si un adolescente no se interesa por el aprendizaje mucho menos se interesara por ser una persona autónoma, entonces como docentes nuestro trabajo es encontrar alguna determinada motivación que incite a nuestros alumnos a seguir este proceso y claro a conocerse a sí mismos con la ventaja de que no solo contaremos con mejores alumnos, si no que habremos logrado que modifiquen sus acciones que han estado realizando de una manera equivocada, y ellos tendrán como resultado un mejor aprendizaje que les servirá durante toda su vida como estudiantes e incluso en su vida laboral, los educandos serán personas que en un futuro pueden reproducir este proceso contribuyendo a que más personas desarrollen este importante proceso de autorregulación.

“ Al incluir la motivación se redefine la cognición como un proceso que engloba factores cognitivos como afectivos que van a determinar la elección, iniciación, dirección magnitud y calidad de una acción que persigue alcanzar un fin determinado” Huertas (1997) al analizar a profundidad la motivación nos encontramos con un sinfín de cosas pero lo importante y lo relacionado con la cognición es que como seres humanos debemos de plantearnos metas y expectativas sin perder de vista nuestra motivación, la motivación también se divide en

extrínseca e intrínseca ambas son importantes para un educando pues en ocasiones de ellas depende que nuestros niños alcancen sus objetivos con entusiasmo.

Normalmente tomamos como motivación principal la parte económica, pues a prácticamente casi toda la población le interesa este tema y me pregunto ¿a quién no? Y desde mi perspectiva es bueno interesarnos por esos temas tan interesantes para países como el nuestro que tiene grandes problemas económicos, la parte mala es que hay personas que solo se interesan por esa parte haciendo a un lado todo lo demás.

La motivación Intrínseca es aquella que se encuentra en nuestro ser, la que se realiza por decisión propia o por el placer de lograr algo, se ven involucrados los sentimientos porque nos genera una amplia satisfacción como personas o estudiantes. Por el contrario la motivación extrínseca es aquella que nos lleva a realizar las actividades por obtener una recompensa de cualquier tipo.

Si nos detenemos un poco a analizar los dos tipos de motivación (intrínseca y extrínseca) nos podemos dar cuenta que la que normalmente sale a relucir es la motivación extrínseca porque somos muy motivados por algún incentivo o cosas materiales, en una escuela los estudiantes intentan dar lo mejor de ellos solo porque al finalizar el curso obtendrán buenas notas, pero no solo los estudiantes ¿Acuántas personas conocemos que solo trabajan para recibir una cantidad de dinero al término de la quincena o el mes y no por la satisfacción de saber que eso es lo que realmente les llena como seres humanos?, hay una infinidad de maestros que solo acuden a enseñar a una escuela porque al término de la quincena tendrán un bono monetario y no van más allá de eso (motivación extrínseca), no sienten una alegría al iniciar un nuevo día con sus alumnos y saber que ellos contribuyen a la formación de unos pequeños seres que en futuro serán personas exitosas, eso es lo que realmente debería de ser una motivación, la cual es llamada motivación intrínseca, realmente eso es lo importante sentirse a gusto con uno mismo.

Pongamos otro ejemplo muy claro, Nuestros gobernantes por años se han interesado en todo menos en su nación y en su gente, cuando inician una campaña política la mayoría de ellos se ven motivados por la cuestión económica y realmente son pocos los que se preocupan por su país y por sus metas internas, pero realmente solo retomamos esto como un solo objetivo que es tener un ejemplo más de motivación extrínseca.

El alcanzar nuestras metas la mayoría de las veces se impulsa mediante la motivación, Alonso Tapia (1995) "distingue cuatro metas de la actividad escolar: 1) relacionadas con la tarea 2) de autovaloración 3) Relacionadas con la valoración social 4) relacionadas con la búsqueda de recompensas externas". La actividad escolar siempre es complicada pues no se puede generalizar porque existen personas muy diversas en espacios tan pequeños como un aula, cada una con distintas metas marcadas por ejemplo retomemos las cuatro metas que marca el autor la primera se relaciona con las tareas y se refiere a una persona autónoma capaz de realizar las actividades por solamente satisfacción personal como se muestra en la motivación intrínseca lo cual sería lo más adecuado en toda persona, en un segundo punto nos maneja la parte de la autovaloración con la cual hace alusión a que se busca solamente el éxito y se evita llegar al fracaso pero como no se ve una motivación intrínseca, sino que se inclina más hacia lo extrínseco, en tercer lugar menciona a la sociedad en ocasiones solo se busca satisfacer a los demás esto es muy común en un estudiante

pues normalmente busca satisfacer a sus padres o parientes con buenas calificaciones pero ¿Qué pasa con ellos? Sus necesidades no se satisfacen solo por buscar mantener bien a otra persona. Para finalizar en el cuarto punto maneja las recompensas externas que al igual que el punto anterior es muy usual en estudiantes, por ejemplo cuando los padres condicionan a su hijos diciendo que les harán un regalo si logran obtener una buena calificación, entonces el alumno se obsesiona con el regalo pero solo trabaja para ello y se hace a un lado la importancia del aprendizaje es tos dos últimos son claros ejemplos de metas que se alcanzan por simple motivación extrínseca.

Pozo y Monereo (1994) señalan que en pocas palabras “la educación tiene que estar dirigida a ayudar a los alumnos a aprender a aprender”, aprender es un proceso que se apoya en otras cuestiones por eso es que debemos de tener en cuenta todo lo que realizamos es por importante la autorregulación.

Autorregular nuestro comportamiento no es fácil pero debemos comenzar por observarnos y comprobar que hemos estado haciendo mala la hora de aprender pero no solo es necesario observar y darnos cuenta de que estamos mal o estamos bien se trata de ser conscientes y mejora cada día más. 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. Al hablar de autorregulación no quiere decir que nos cerremos a trabajar únicamente en forma individual, se necesita también de personas adicionales es por eso que se me hace interesante retomar la propuesta de Pintrich porque como personas en ocasiones somos muy dados a no entender algo y preferimos quedarnos con la duda a preguntar a las demás personas, y no se trata de cerrarnos a pensar que somos seres humanos perfectos se trata de reconocer nuestros errores, actuar y buscar ayuda en otras personas como docentes, compañeros, o cualquier otra persona que tenga la disposición de ayudarnos. Otra parte que me interesa retomar es el tiempo, pues este llega a ser un enemigo si no lo utilizamos correctamente, ¿Cuántas veces hemos dejado algún trabajo para hacerlo un día antes cuando tuvimos una semana para hacerlo? A esto me refiero si no sabemos manejar correctamente nuestro tiempo la mayoría de las veces terminamos haciendo las cosas mal por la presión o por el estrés que la actividad nos provoca.

Regulase a sí mismo y autoevaluarse tiene como ventaja saber si nuestro comportamiento es bueno o adecuado además de darnos cuenta si nuestras estrategias de aprendizaje son buenas o si simplemente no nos están funcionando correctamente.

Ahora tocaremos otro punto fundamental para tener un aprendizaje autorregulado que es el contexto, el contexto debe de ser un ambiente tranquilo, relacionemos nuestra forma de estudiar con la autorregulación del contexto, estamos conscientes de cómo nos concentramos es decir si necesitamos de silencio, claridad e iluminación o por el contrario si somos personas que buscan lugares ruidosos y poco iluminados, estar conscientes de ello nos facilitara saber dónde podemos establecernos, aunque es claro que en un aula hay ocasiones en las que el contexto se sale de nuestras manos, pero debemos hacer lo posible por adaptarnos y trabajar de la mejor manera posible.

Actualmente en la educación se busca tener un aprendizaje significativo en los alumnos, por esta razón el alumno debe de buscar autorregularse, pues el docente tendrá que hacer

su parte pero no depende solamente de los maestros que los alumnos tengan aprendizajes significativos, depende también de los educandos pues ellos son los receptos y tienen que aprender a manejar su aprendizaje.

Enseñar a ser una persona autónoma empieza por la autonomía propia, es decir no puedo enseñar algo que yo no poseo. La autorregulación y la autonomía vana de la mano autorregularnos nos lleva por consecuencia a ser personas autónomas.

Ser personas independientes actuar por voluntad propia para realizar una actividad y todo lo relacionado es ser personas autónomas para esto se tiene un proceso y ese proceso se llama autorregulación.

El estudiante autónomo no necesita tener alguna indicación de por medio para poder estudiar o aprender, él mismo busca los recursos que necesita o le ayuden a estudiar por ejemplo busca ir a una biblioteca a consultar libros diversos con el tema que le interese o incluso información digital extraída de internet u otras fuentes, actualmente con ayuda de la tecnología tenemos más información a nuestro alcance por esta razón podemos tener más medios para alcanzar nuestra autonomía, aun en ocasiones no se hace por el simple hecho de que no nos interesa o porque no le damos la importancia que realmente tiene además de que nos falta motivación para alcanzar nuestros objetivos o metas planteadas y una razón más es que también podemos desconocer el proceso que se requiere para lograrlo.

La autorregulación del aprendizaje no es algo que poseamos los seres humanos como la inteligencia o como la habilidad para leer, es algo que debemos practicar de una manera adecuada y buscar la manera de que se vuelva parte de nuestra vida diaria solo así podremos mejorar nuestra autorregulación del aprendizaje.

Un docente es pieza fundamental en la educación pero quien realmente es el director de su aprendizaje es el alumno, él se encarga de manipularlo y llevarlo por donde él decida.

Hablar de aprendizaje autorregulado es también hablar de la propia autonomía que poseemos pues la autonomía es controlar y Autorregular nuestras conductas como seres humanos.

Ser autónomos implica también tener la capacidad de adquirir aprendizajes de una manera independiente, es decir poder trabajar, sin sentirnos obligados o sin que recibamos a cambio algún tipo de recompensa, tenemos que marcarnos nuestras propias reglas y permisos como personas autorreguladas. Por ejemplo retomemos la parte de nuestra regulación del tiempo, podemos marcarnos un límite en nuestras actividades sociales como el tener una salida al cine, pero estar conscientes del tiempo con el que disponemos y tener en cuenta que tal vez pueden surgir algunos inconvenientes, es por eso que debemos de marcar nuestros propios límites y saber que tan capaces somos de regularnos realmente.

Todo estudiante o toda persona puede llegar a ser autónoma, solo se requiere de disposición y empeño.

Si tenemos el grado de autonomía intelectual y personal podría decirse que en los procesos de aprendizaje seremos tan buenos o tan malos todo dependerá de nuestras aspiraciones y objetivos.

Los dos conceptos más importantes que marca la autonomía son regulación y autorregulación entonces si nosotros hacemos esto estaremos al mismo tiempo regulando nuestro aprendizaje por esta razón autonomía y autorregulación van muy de la mano dependiendo uno del otro.

Jean Piaget (2003) "proponía que un proceso sería más eficiente y eficaz en la medida en que en su desarrollo intervinieran elementos reguladores, externos a quien aprende y autorreguladores".

Como sociedad deberíamos de ser solidarios y tener un gran apoyo mutuo y para que eso pase tenemos que empezar por nosotros mismo, comenzar por entendernos y aceptarnos, ser capaces de regularnos y tolerarnos para poder tener así las bases sólidas para actuar con los demás individuos.

En la escuelas secundarias los alumnos podrían aprender demasiadas cosas sobre la autorregulación solo que no lo hacen por una sencilla razón, no está dentro de sus intereses Alonso-Tapia (1992) "Muchos alumnos en esta etapa con frecuencia están más preocupados por aprobar el curso que por aprender" el autor nos marca esta línea de aprobar los cursos pero también como personas que hemos pasado por esa etapa sabemos que hay muchas más distracciones en realidad los adolescentes en su mayoría no acuden a la escuela para aprender acuden para estar con sus iguales es decir con sus amigo o simplemente asisten porque sus padres los obligan a ir entonces viendo estas situaciones nos damos cuenta de que es un poco trabajoso que los alumnos se interesen en su aprendizaje y en su auto-motivación.

"Ciertas características de la enseñanza en los centros de Educación Secundaria pueden condicionar, en cierta forma, las metas de los alumnos" (Sanz de Acedo 2003), sabemos que en nuestra educación existen carencias o simplemente en algunos casos el docente no sabe cómo actuar ante ciertas cuestiones y posiblemente haya errores sin querer.

"Ambientes académicos donde la enseñanza es altamente competitiva, y se utilizan incentivos por el rendimiento, contribuyen a que los alumnos lleven a cabo conductas para conseguir premios y no para aprender" (González, 2005). Esto como ya lo analizamos anteriormente es caracterizado como un tipo de motivación extrínseca la cual es menos positiva que la motivación intrínseca, nuestra labor como docentes esta en cambiar ciertas perspectivas de los alumnos como incitarlos a mejorar para estar bien con ellos mismos.

A medida que los adolescentes crecen son cada vez más eficientes en la selección de las estrategias más adecuadas para la consecución de una tarea (Mateos, 2001), por esta razón el docente debe de iniciar con este tipo de acciones que tal vez no tenga resultados inmediatos pero en medida que los jóvenes vayan madurando podrán comprender más a profundidad estos procesos que sin duda alguna les serán útiles para su vida.

CONCLUSION

Analicemos a profundidad, aprendamos a aprender y por su puesto a comprendernos.

Ser sujetos autorregulados depende solamente de nosotros mismos, nosotros decidimos cómo y cuándo comenzar, pues como se expuso en la trama de este texto no es cosa sencilla pero si nosotros logramos autorregular nuestro aprendizaje y todas nuestras conductas negativas y positivas veremos el cambio y lograremos sentirnos a gusto con nosotros mismos y por consecuencia dejaremos de trabajar solo por satisfacer las necesidades de otras personas, llámese padres, hermanos, parientes o sociedad en general. Pensemos en nosotros y en sentirnos tranquilos así como cumplir nuestras metas de una forma exitosa que nos deje una gran satisfacción interior.

Nuestra sociedad es muy crítica y en ocasiones muy exigente pero para poder estar bien con los demás se necesitamos estar bien con nosotros mismos.

Sabemos bien que para lograr Autorregular nuestro aprendizaje se necesita de diversos requisitos como la metacognición, cognición, el contexto, motivación, etc. Debemos aprender a aprender, pues no se trata de una actividad cualquiera entonces debemos de poner empeño en todo lo que hacemos aunque eso significa aislarse de todo el mundo, sino todo lo contrario, ya analizamos que necesitamos ayuda de otras personas, entonces eso significa que también tenemos que aprender a trabajar conjuntamente para llegar a un objetivo determinado.

Ser autónomo no significa ser individualista como normalmente se ve. Ser autónomo es ir más allá y comprendernos a nosotros y a los demás, tal vez nosotros tengamos intereses que a los demás les suenen absurdos entonces ahí está una razón más para ser autónomo, no debemos esperar a que nadie nos enseñe algo que nos interesa debemos de tomar la iniciativa, hoy en día nos encontramos con una diversidad de apoyo que nos facilita o por lo menos nos hace un poco más cómodo este proceso.

Seamos personas conscientes, capaces de observarse a sí mismos antes de observar y criticar a los demás, ser crítico con uno mismo vale más que mil críticas hacia personas ajenas. Autorregulemos nuestro espacio y aprendizaje, aprendamos a aprender para después sentirnos a gusto con nosotros mismos primordialmente.

No nos olvidemos de nuestras motivaciones de ellas depende que tan exitoso sea nuestro proceso de aprendizaje, y también luchemos y enseñemos a luchar por nuestros ideales para sentirnos conformes con nuestro desarrollo personal pues eso es lo más valioso de un ser humano.

BIBLIOGRAFÍA

Flavell, J.H. (1985) Cognitive Development. U.S.A.: Prentice-Hall.

Gaeta Martha Leticia (2013). Promoción del aprendizaje autorregulado en la enseñanza secundaria. pp. 1-16. México.

Kant E. El porqué del aprendizaje autónomo pp. 82-88

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

Llorente Cejudo María del Carmen (2013). Aprendizaje autorregulado. Pp. 1-17

Pintrich, P. R. (2004). A conceptual framework for assessing motivation and self-regulated learning in college students. *Educational Psychology Review* 16, 385-407

Revista Currículum, No.26, marzo, pp. 161-176, México.

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