

# LA IMPORTANCIA DE LA MOTIVACIÓN EN EL APRENDIZAJE AUTORREGULADO

Luis Xavier Domínguez Núñez  
jav7\_ska@hotmail.com  
Daniela Rendón Campos &  
dannyfut\_bol@hotmail.com

## Resumen

El Aprendizaje Autorregulado es sin duda uno de los temas que más interesan en la actualidad en el ámbito académico, pues se pretende que los alumnos sean capaces de regular sus propios procesos de aprendizaje, darse cuenta de la manera en que se les es más fácil aprender, pero también mostrarse interesados por la adquisición del aprendizaje, visualizándolo como una parte importante en su trayectoria académica y como la oportunidad para tener un mayor número de conocimientos, habilidades, actitudes y destrezas, es decir, que lo vean como una forma de desarrollarse integralmente. Sin embargo es necesario recalcar que para que este proceso pueda darse de una manera adecuada, intervienen diversos aspectos como la cognición, la motivación, la conducta y el contexto, siendo en la intersección de estos donde se ve favorecido dicho aprendizaje. En este trabajo nos hemos enfocado en la motivación, determinando cuál es su papel en la regulación del aprendizaje y en que recae su gran importancia en dicho proceso, pues el aprendizaje escolar requiere de aspectos afectivo-emocionales como las intenciones, las metas, las percepciones y creencias que tiene el sujeto que aprende, pues así éste se hace más consciente de sus procesos y formas de aprendizaje y de las estrategias que puede emplear para cumplir sus tareas.

**Palabras Claves:** Motivación, aprendizaje autorregulado, motivación intrínseca, motivación extrínseca, metas

---

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

# I. INTRODUCCIÓN

La autorregulación es un proceso complejo y complicado de entenderse, y por lo mismo es aún más difícil llevarlo a la práctica, involucra diversos factores y se extiende más allá de su significado y de su accionar mismo, cabe resaltar también que cada factor y concepto que participa dentro de la autorregulación tiene su especial importancia, por lo tanto es esencial tenerlos presentes y entenderlos en su totalidad a la hora de querer aplicar este proceso de estudio, ya que todos en su particular caso y con su significado específico influyen y se relacionan entre si para llegar a la meta establecida, el aprendizaje autorregulado.

Uno de los puntos más importantes y que se ha tratado de desarrollar es la utilización de la autorregulación en la educación, más específicamente en los alumnos. Por lo que en este trabajo se expondremos a manera general cada uno de los aspectos que intervienen en el aprendizaje autorregulado, retomaremos diversos autores, sus puntos de vista, pequeños análisis de investigaciones que respaldan la importancia e influencia en el aprendizaje, y puntos de vista propios, veremos también como los alumnos en muchas ocasiones no tienen los conocimientos ni las armas necesarias para llevarla a cabo, también veremos que es de mucha ayuda para los alumnos con deficiencias en sus técnicas de estudio.

Es importante puntualizar que aunque se exponen las características generales de los tópicos a través de los cuales se logra el aprendizaje autorregulado, el objetivo primordial de este ensayo es convencer a los lectores de la importancia de la motivación en el aprendizaje autorregulado, por lo que nos centraremos en este punto muy importante que es la motivación, pues creemos que cuando los alumnos están motivados, pueden lograr de manera más eficaz las tareas que deben realizar, además de que son capaces de fijarse metas y altas expectativas (que son otro aspecto muy importante en la motivación), sobre sí mismos y acerca de las tareas a realizar, lo que permite que se interese por su aprendizaje y puedan avanzar en su autorregulación, es por ello que en este trabajo retomaremos puntos importantes de la motivación como, intrínseca, extrínseca, creencias motivacionales y expectativas, metas y la teoría de las atribuciones causales.

Anteriormente se pensaba que la motivación y los procesos del pensamiento (cognición y metacognición) eran dos procesos completamente distintos, e incluso se decía que la motivación no era muy importante en el aprendizaje de los alumnos, sin embargo las nuevas investigaciones han arrojado un creciente interés por estudiar la motivación, y se determina que el aprendizaje se caracteriza por un proceso cognitivo y de motivación al mismo tiempo.

En este punto, la motivación debe tomarse en cuenta, pues puede ser considerada, prácticamente el punto de partida para llevar a cabo a la acción todo lo que el sujeto se proponga, ya que es un factor importante en la conducta y en la disposición que cada persona tiene para mostrar interés en lo que está realizando, es por eso que es tan importante estimularla. Además, como afirma Nuñez (1996) la motivación no es un proceso unitario, sino que abarca componentes muy diversos que ninguna de las teorías elaboradas hasta el momento ha conseguido integrar, de ahí que uno de los mayores retos de los investigadores sea el tratar de precisar y clarificar qué elementos o constructos se

engloban dentro de este amplio y complejo proceso que etiquetamos como motivación. También es importante motivar al alumno destacar sus capacidades y proveer de nuevas herramientas para que desarrolle nuevas capacidades de estudio.

En consecuencia se afirma que en el aprendizaje autorregulado, es de suma importancia tener presente a la motivación ya que se trata del “querer hacerlo”, en este tema los autores Paris Lipson y Wixson (1983), Pintrich (1989), Pintrich y De Groot (1990) opinan que, para tener buenos resultados académicos, los alumnos necesitan poseer tanto “voluntad” (will) como “habilidad” (skill) (En G. Cabanach et al., 1996), lo que conduce a la necesidad de integrar ambos aspectos. Como se especificó anteriormente para poder entrar de lleno en el tema, referido a la motivación y su importancia en el aprendizaje autorregulado, es necesario determinar de manera general cuáles son los demás aspectos que influyen en éste y dar una breve explicación de sus características, su influencia e importancia en la regulación del aprendizaje, así como una pequeña definición de este.

## II. APRENDIZAJE AUTORREGULADO

Para comenzar a hablar de aprendizaje autorregulado, en primer lugar deberíamos tener claridad en su definición y los componentes que lo conforman, aunque es preciso puntualizar que encontrar una definición exacta de aprendizaje autorregulado es un tanto difícil, pues como lo califica Alexander (1995), este se sitúa en la intersección de varios campos de investigación, los cuales cuentan cada uno con sus propias definiciones y dificultades, por ello es necesario abarcar todos y cada uno de los aspectos de la autorregulación de una manera clara, ya que al ser tan esenciales deben estar entendidos en su totalidad, pues de este modo se llega al concepto final que el “aprendizaje autorregulado”, los se mostraran a continuación.

### II.1 AUTORREGULACIÓN

El hablar de autorregulación como se mencionó anteriormente es hablar de un concepto complejo, tomando como referencia a un autor específicamente a Zimmerman (1989) define a la autorregulación de forma muy general como el grado en que el alumno tiene un papel activo en el proceso de su propio aprendizaje. Él toma algunos elementos que forman parte de este concepto que son la cognición, la metacognición, la motivación la conducta y el contexto (Zimmerman.2000; Pintrich,2000;Dembo,Junge y Lynch.2004), todos estos factores influyen en el alumno, en su proceso de aprendizaje y en como los utilizan de la mejor manera para lograr llegar a la autorregulación.

### II.2 COGNICIÓN

Ahora bien la cognición son procesos mentales que cada individuo usa de acuerdo con la situación que se le presente, en el contexto de la autorregulación, solo tomaremos los factores que tiene que ver con el aprendizaje ya que estos influyen de una manera positiva en dicho proceso, y pueden ser un catalizador muy importante en el entendimiento y la asimilación de los conocimientos, como lo son la memoria, el razonamiento, la resolución de problemas o la construcción de un concepto, que tienen una relación con dichas

estrategias de aprendizaje que en si son métodos que el alumno utiliza para un fin en común, cabe destacar que los alumnos con un bajo aprovechamiento en la escuela o con dificultades en sus procesos de estudio y aprendizaje, la mayoría de las veces tienen un escaso conocimiento de las estrategias de aprendizaje, lo que prueba que ayudan en demasía y son esenciales en dichos procesos.

Ahora bien algunos autores coinciden en el diseño de algunas estrategias de aprendizaje (Weinstein, Powdril, Husman, Roska y Dierking, 1998; Dembo et. al.... 2004) y las clasifican de la siguiente manera:

1. Estrategias de ensayo de elaboración, que se usan para hacer significativa la información y construir conexiones entre la información dada por el material a aprender y el conocimiento previo del alumno. Permiten recordar nombre, categorías, secuencias o grupos de elementos (conceptos). Ejemplos de estas son los resúmenes, hacer esquemas, elaboraciones verbales, etc.
2. Estrategias Organizativas, que se usan para construir conexiones internas entre piezas de información dadas en el material de aprendizaje. Estas estrategias ayudan a los aprendices a recordar información a través de la creación de estructuras, como por ejemplo representaciones visuales como diagramas, matrices, secuencias y jerarquías.

Dichas estrategias ayudan al alumno a alcanzar una meta particular en el proceso, ya sea el comprender mejor un texto, ordenar las ideas de una manera clara y crear una secuencia que tenga congruencia con el tema que se está estudiando. Hay que tener en cuenta y no confundir la estrategias cognitivas con las metacognitivas ya que a menudo estos dos conceptos suelen relacionarse tanto que se genera una confusión acerca de cuál es la que se está utilizando, una manera eficaz para diferenciarlos es saber lo que está haciendo, y guiarse por lo que se quiere lograr, las estrategias metacognitivas se usan para lograr una meta en particular, como antes ya se mencionó y las estrategias metacognitivas evaluar y asegurarse de que se ha cumplida de manera satisfactoria. Sin embargo ambas estrategias cognitivas y metacognitivas pueden utilizarse al mismo tiempo en otra estrategia, ya que están tan relacionadas entre sí, que es necesario ocupar ambas para lograr la conclusión de la meta final.

## II.3 METACOGNICIÓN

La metacognición es el proceso de evaluación y comprobación de lo que se ha hecho, saber qué y cómo utilizar lo que se sabe, así como realizar modificaciones en las estrategias para dar un nuevo rumbo si es que hubo algún error en el proceso, o, se encuentra una mejor estrategia para lograr los objetivos deseados y establecidos.

El conocimiento metacognitivo se atribuye principalmente al autor John Flavell(1979), el cual se puede dividir en tres categorías, conocimiento de las variables de la persona, conocimiento de las variables de la tarea y el conocimiento de las variables de la estrategia.

1. El conocimiento de las variables es el conocimiento y la comprensión que se tiene de la naturaleza de la tarea y de lo que se requiere para cumplirla. Por ejemplo al

realizar una lectura, establecer tiempos, imaginarse el tiempo en que puede ser realizada y también el tiempo que se puede llegar a tomar en comprenderla.

2. El conocimiento acerca de las estrategias implica las estrategias cognitivas y metacognitivas, así como el conocimiento de cómo utilizarlas y el momento apropiado para cada una de ellas, estos procesos son básicos en la construcción de un aprendizaje, y hay que tenerlas presentes a la hora de planear la tareas, así como estar constantemente verificando que se estén cumpliendo de la manera correcta.

### III. MOTIVACIÓN

La motivación dentro de este proceso juega un papel muy importante en el desarrollo de conocimiento, es tan importante como las estrategias de aprendizaje cognitivas y metacognitivas, Alonso Tapia (1997) menciona que la motivación influye en el pensamiento de las personas y por consiguiente en su aprendizaje.

Anteriormente existía una separación entre los procesos cognitivos y metacognitivos y la motivación, sin embargo es preciso de decir que la motivación también tiene una estrecha relación con los procesos cognitivos y metacognitivos, pues la motivación es otro de los aspectos necesarios para que una persona sea capaz de desarrollar un aprendizaje autorregulado es por ello que en ella nos detendremos a analizar de manera más específica, ya que creemos que es de gran importancia en la autorregulación del aprendizaje, pues para aprender es imprescindible no solo "poder" hacerlo, que hace referencia a los componente cognitivos, dentro de los que se encuentran las capacidades, los conocimientos, etc. Sino que además, es necesario "querer" hacerlo, referido a la intención y la disposición de realizar lo que se pretende, es decir, los componentes motivacionales, ya que son estos los encargados de mover la conducta, provocando cambios generales en las personas y en particular en aspectos académicos.

Por ejemplo Garcia y Mustin (1993: 68-69) concluyen que "quizá no se trate tanto de actuar directamente sobre el autoestima de los alumnos". Sino sobre las condiciones del contexto, las institucionales e, incluso, personales que se relacionan significativamente con el auto concepto, el patrón atribuciones, la orientación académica, todos estos aspectos relacionas con la motivación.

Es esto lo que permite englobar factores cognitivos y afectivos que van a determinar la elección, iniciación, dirección, magnitud y calidad de lo que se va a realizar, con el propósito de alcanzar un fin planteado y de esta manera contribuir al desarrollo de un aprendizaje autorregulado.

Para determinar la importancia dela motivación en el aprendizaje autorregulado, es necesario reflexionar acerca de algunas de las características de la motivación, ya que esto nos permitirá conocer más a fondo cada uno de los aspectos que se le atribuyen.

El dinamismo de la motivación está regulado por tres polos: la aproximación o la evitación de las metas que se desean alcanzar o evitar, el origen de la motivación, que puede ser interna cuando la acción surja de intereses o necesidades personales, o externa cuando

la acción obedezca a las condiciones de determinada situación en la que se encuentra el sujeto y el carácter de la motivación, que puede ser profunda o superficial, Zulma (2006) Ahondaremos un poco más en la explicación de cada una de las características de la motivación además de que trataremos de puntualizar, de qué manera influyen, positivamente en la autorregulación del aprendizaje.

## II.1 MOTIVACIÓN INTRÍNSECA Y EXTRÍNSECA.

Para poder entender los demás aspectos relacionados con la motivación, es necesario determinar los dos tipos en que puede tener su origen la motivación, estos son intrínseca y extrínseca; según Lamas, (2008) la conducta intrínsecamente motivada es aquella que se realiza por el solo interés y placer de realizarla, considerándola como un fin en sí misma y no como un medio para alcanzar otras metas, es decir, esta emerge de manera espontánea por tendencias internas y sin necesidad de que haya recompensas externas al sujeto en el que se desarrolla la motivación.

Por el contrario, la motivación extrínseca es aquella en la que el individuo realiza una determinada acción para satisfacer diversos motivos que no son la actividad en sí misma, por ejemplo: obtener recompensas, premios, incentivos, reconocimiento o afecto y a nivel escolar, obtener buenas calificaciones o el reconocimiento de sus profesores, compañeros de clase o sus padres de familia, así como también evitar el fracaso o la repetición de un ciclo escolar.

Visto de este modo cuando un alumno tiene una motivación de origen intrínseco, es más probable que seleccione actividades que le parezcan interesantes, que despierten en él la curiosidad por aprender o como desafío para poder lograrlas, esto favorece a que el alumno esté dispuesto a aplicar un mejor esfuerzo, dedicación y compromiso en su realización, además de que lo conducen a involucrarse más en su propio aprendizaje, utilizando de manera más frecuente estrategias cognitivas que le permitan realizar de mejor manera sus actividades y en consecuencia la obtención de una meta fijada.

Por otro lado el alumno que está motivado extrínsecamente, es probable que se comprometa en la realización de actividades, únicamente cuando estas traigan consigo una recompensa o la evitación del fracaso, haciendo que opte por estrategias que le permitan obtener los resultados de manera más fácil, Lamas (2008)

Sin embargo, como lo puntualiza Zulma (2006), a pesar de esta distinción entre motivación intrínseca y extrínseca, muchas veces se encuentran ligadas y puede resultar muy difícil diferenciarlas, pues la motivación extrínseca, que es en cierto modo menos favorable, puede impulsar en el alumno el interés requerido para la motivación intrínseca, favoreciendo así que lo que comienza siendo motivado extrínsecamente puede pasar a serlo intrínseca y viceversa, si en el transcurso de la actividad se pierde el interés y la motivación por realizar la actividad, pero se sigue con el deseo de alcanzarla, por ello es conviene entonces pensar en un continuo intrínseco-extrínseco, ya que en el proceso motivacional intervienen ambos aspectos.

## III.2 METAS Y MOTIVACIÓN.

Otro aspecto relevante en la motivación es la implementación de metas que el alumno puede fijarse y que le ayudarán a realizar sus actividades de la mejor manera posible, para poder lograr su objetivo.

Los alumnos orientados a centrar su atención en metas de aprendizaje, es decir, que puedan incrementar su propia capacidad y competencia, se plantean las que están relacionadas con la búsqueda de conocimientos o con el perfeccionamiento o adquisición de habilidades, en tanto que los sujetos orientados a metas de ejecución, que están relacionadas con quedar bien con otros, tener éxito o evitar el fracaso, buscan resultados concretos inmediatos y posibles beneficios, esto se relaciona en gran medida con el origen de la motivación y puede ser de gran ayuda para que los alumnos se interesen en la regulación de su propio aprendizaje.

También es importante destacar las propiedades de las metas, según Bandura y Ceryone (1993), que se refieren al grado de especificidad, la determinación del tiempo y el nivel de dificultad, es más probable que se logren las metas específicas, cercanas en el tiempo y con un nivel de dificultad bajo, se alcancen con mayor facilidad y produzcan mayor motivación para conseguirlas.

## III.3 CREENCIAS MOTIVACIONALES Y EXPECTATIVAS

En la búsqueda de metas, se dan también creencias motivacionales como la autoeficacia y su expectativa sobre ella, que se refiere a las creencias sobre las propias capacidades para organizar y llevar a cabo las actividades, así como conseguir un buen rendimiento en dichas tareas, las expectativas de los sujetos de realizar con éxito una tarea influyen en la motivación y en los resultados que se obtienen. También hay una creencia sobre el grado de control que creen tener sobre su propio aprendizaje, relacionado con el Locus de Control, introducido por Rotter en 1996, conforme a este, cuando una persona cree que el resultado que obtiene de cierta actividad, está en su actuación se dice que es un sujeto con locus de control interno, mientras que si el individuo cree que el control está fuera de él, se dice que es un sujeto con locus de control externo, Lamas (2008). Es decir, el estilo interno se da cuando se cree en la propia actuación para conseguir lo que se desea, en tanto el estilo externo remite a la creencia en que los resultados, ya sean positivos o negativos, dependen de agentes externos, como la suerte, el destino, las divinidades, los astros, más que por la conducta del sujeto.

## III.4 TEORÍA DE LAS ATRIBUCIONES CAUSALES.

Otro aspecto interesante referente a la motivación son las atribuciones que los sujetos otorgan a los resultados obtenidos en determinada actividad, en ella el punto central de la motivación no está en los momentos de planificación de la acción sino en la etapa que sigue a la obtención de un resultado, según Zulma (2006). Analiza los tipos de causas a las que las personas atribuyen los resultados de su conducta, ya sea del éxito o del fracaso. Donde los sujetos establecen una relación de causa y efecto respecto del esfuerzo

emprendido y del resultado alcanzado en una tarea, de esta manera, frecuentemente, atribuimos nuestros éxitos o nuestros fracasos a causas internas o externas a nosotros mismos

La aproximación al éxito nos lleva a sentir orgullo con un buen resultado logrado, mientras que la evitación del fracaso, consiste en alejarse lo mas posible del fracaso y del sentimiento de vergüenza que produce, por lo que se lleva a suponer, que en realidad no se busca un resultado positivo sino la manera más conveniente de evitar uno negativo.

## IV. IMPORTANCIA DE LA MOTIVACIÓN EN EL APRENDIZAJE AUTORREGULADO

Después de haber tocado de manera general las características de la motivación, creemos necesario entrar en materia y dar a conocer algunos de los aspectos por lo cuales pensamos que la motivación tiene un papel fundamental y de gran importancia en el Aprendizaje Autorregulado, pues si bien es importante conocer los aspectos de la motivación como; las metas y su orientación, la creencias de autoeficacia, las expectativas de resultados, la motivación intrínseca y las atribuciones causales, no sólo se deben conocer las propias creencias motivacionales, sino también ejecutar acciones y poder controlar la propia motivación, al tiempo que se regulan la cognición y la metacognición de manera recíproca para finalmente poder reflexionar y valorizar sobre los resultados obtenido y el lugar en que cada persona se encuentra dentro del proceso de autorregulación del aprendizaje.

Los alumnos autorregulados se caracterizan por su motivación, es decir, su grado de interés y compromiso en la realización de determinadas actividades y la implicación personal en su propio aprendizaje, imprimiendo un mayor nivel de persistencia y esfuerzo en las tareas para conseguir la meta que se han propuesto.

Para ello es necesario propiciar en los alumnos la motivación intrínseca, a modo de logren interesarse en la realización de sus deberes, además de incrementar su nivel de aprendizaje valorando los contenidos y aquello que tienen que realizar como interesante, valioso y de utilidad para aprender, Pintrich, (2000). Aunque como ya se precisó anteriormente, la motivación extrínseca, también es de gran ayuda en el logro de metas propuestas por los alumnos.

Pintrich (2004), propone una estructura de aprendizaje autorregulado en cuatro fases (planeación, supervisión, revisión y valoración) y a su vez en 4 áreas que intervienen y para tener un aprendizaje autorregulado (cognición, motivación, conducta y contexto).

Aunque todas las áreas son necesarias y cada una de ellas tiene su nivel de importancia, la que nos precisa es la motivación ya que en torno a ella gira este trabajo, por lo que especificaremos que ventajas tiene en los alumnos la adquisición de la motivación en cada una de las fases que anteriormente fueron propuestas.

En la fase de la planeación, es necesaria la adopción de metas, están son benéficas para los alumnos, pues con ellas valoran el aprendizaje, tienen intención de seguir aprendiendo y mejorar sus competencias referidas al esfuerzo en las tareas de aprendizaje, dándose



cuenta de lo que están aprendiendo, además de ello tener metas claras y que puedan cumplirse de una manera eficaz, evita que los alumnos puedan optar por contextos y situaciones amenazantes, a los que pueden llegar cuando no están especialmente motivados (Nuñez & Gonzales-Pineda, 2005)

También puede darse el caso de alumnos que en lugar de adoptar una meta específica, se proponen metas a corto plazo que son más fáciles de alcanzar y en las cuales notan resultados más rápidos, lo que les favorece que continúen con la meta específica, no es necesario que todas sus metas sean académicas, pueden marcarse también metas de carácter personal, que de alguna manera contribuyen a la realización efectiva de las tareas requeridas, pues dichas metas personales se convierten en factores extrínsecos que apoyan al cumplimiento de la meta académica propuesta. Debido a esto tener varias metas simultáneamente que favorezcan el cumplimiento de tareas en diversas situaciones escolares, suele ser una de las opciones que presenten mayores beneficios a nivel académico, Wentzel (2000).

Los resultados obtenidos por Rodríguez (2001), demuestran que la adopción de varias metas por parte de los alumnos, favorece, además de un mejor rendimiento académico, el desarrollo de habilidades de autorregulación, que les permiten adaptarse eficazmente a demandas del contexto, es decir, los estudiantes con múltiples metas se adaptan mejor a las demandas contextuales, para cada situación particular, dependiendo de sus propósitos o motivos para implicarse en sus tareas, la coordinación y ajustes entre los valores y las razones personales con demandas específicas del contexto de aprendizaje.

La siguiente fase hace referencia la conciencia y supervisión de la motivación que cada uno tiene. Mientras se está realizando una tarea es necesario que se monitoree con frecuencia si la actividad que se está llevando a cabo resulta más o menos difícil de lo que se pensaba, si se está perdiendo el interés o se está entrando en un momento de estrés e intranquilidad, una vez detectados estos aspectos entra la tercera fase referida al control y la regulación de la motivación, para lograrlo deben adoptarse una serie de estrategias afectivo-emocionales que le permitan seguir con la tarea de forma relajada.

Dichas estrategias se orientan al mantenimiento de los esfuerzos personales ante las dificultades, la distracción, que también juega un papel importante como control del contexto, pero que no abordaremos en esta ocasión, y el abandono de la tarea. También pueden ir orientadas a la protección y defensa del bienestar personal, principalmente emocional, dentro de los que entran evitar el rechazo o la crítica de los demás.

Cuando los alumnos son capaces de identificar tanto los momentos de debilidad, en los que sienten cierta ansiedad y que pone en riesgo la culminación de sus tareas, como la manera en que pueden utilizar estrategias, que le permitan continuar con las actividades, está desarrollando su proceso de regulación en su aprendizaje, ya que esto le permite ser capaz de proseguir con sus tareas a pesar de las dificultades que presenta, con el fin de obtener una meta.

La cuarta fase tiene que ver con la reflexión y reacción, es el momento en que se decide persistir o abandonar la tarea y si es necesario la búsqueda de ayuda. Después de realizar la actividad se genera una reacción a los resultados obtenidos, que puede ser de felicidad

por el éxito o tristeza por el fracaso, pero lo importante de ello es conocer las atribuciones de las que se hace mención en páginas anteriores, así como reflexionar el porqué de estos resultados y si se encuentra conveniente buscar ayuda para evitar volver a caer en resultados no deseados.

Todo esto genera que los alumnos sean capaces de darse cuenta de lo que están aprendiendo y la manera en que lo están haciendo, lo cual favorece la realización de próximas actividades de una mejor manera, para evitar o en su mejor caso repetir experiencias pasadas de las cuales tuvo un aprendizaje.

De esta manera se favorece en el alumno la capacidad de poco a poco autorregular su aprendizaje.

## V. CONCLUSIÓN

El aprendizaje es una meta a la que cualquier persona ya sea estudiante o no, quiere alcanzar, el llegar a él no es un camino fácil, sin embargo, hay que decir que el aprendizaje autorregulado es el futuro y la base para un buen conocimiento, lo que nos lleva a pensar que su aplicación en la educación es de suma importancia para las generaciones futuras, el imaginar que cada estudiante sea capaz de autorregular su proceso dándose cuenta de que es lo que realiza correctamente y cuáles son sus fallas y deficiencias, nos hace creer que lo que aprenda será significativo para toda su vida, ya que no se trata de simplemente aprender por aprender, si no de reflexionar, analizar y dar un sentido a ese conocimiento.

Ahora bien uno de los puntos más importantes y sobre los que hay que centrar nuestra atención es la motivación, ya que es en ella donde se inicia todo y en donde debemos poner más empeño, porque es el punto de quiebre de todo, la motivación cambia la conducta de los individuos ya sea para bien o para mal, es importante canalizarla de forma positiva, existen factores que son muy difíciles de cambiar, como por ejemplo la motivación intrínseca, que depende del gusto que cada individuo tiene por hacer las tareas, es algo que hay que tener muy presente al momento de promover la autorregulación. Sin embargo la motivación extrínseca es algo que si podemos modificar y estimular de acuerdo con los gustos específicos que alumno pueda tener, por lo que es importante motivar al alumno, pues esta puede ser una gran estrategia para lograr que el alumno se sienta interesado en las actividades y por consecuencia puede dar pauta a generar o mejorar su motivación

intrínseca logrando así que tenga el deseo de aprender más, quizá sea un reto complicado de lograr pero ¿no acaso ese es el motivo importante en el desarrollo del aprendizaje autorregulado? Se que si esto se logra tal vez no a corto ni a mediano plazo, pero si en un futuro y veremos que el conocimiento y el aprendizaje irán incrementado y cada vez con un mayor sentido. Pues si hablamos de motivación y del "querer hacerlo", se tiene que poner el sufrimiento y quizá hasta un mayor empeño y esfuerzo día con día para alcanzar los objetivos planteados.

Como lo dice Bozhovich (19972) la autorregulación es la manifestación de un funcionamiento armónico de la personalidad, a través de una dirección consiente del comportamiento,

estimulada por motivaciones y necesidades e intereses de cada individuo.

Hay que tener presente que la autorregulación no se da de la noche a la mañana, es un proceso el cual implica tener paciencia y saber que para poder instruir en esta materia primero se debe empezar por uno mismo, y si, esto es lo más complicado de lograr.

## BIBLIOGRAFÍA

González-Pianda, J A; Rosario, P; Núñez, J C; Cabanach, R G; Valle, A; Rodríguez, S; (2010). Motivación y Aprendizaje Autorregulado. *Interamerican Journal of Psychology*, 44() 86-97. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=28420640010>

González, R., Piñeiro, I., Rodríguez, S., Suárez, J.M. y Valle, A. (1998). variables motivacionales, estrategias de aprendizaje y rendimiento académico en estudiantes universitarios: un modelo de relaciones causales. *Revista Española de Orientación y Psicopedagogía*. 9, (16), 217-229.

Peñalosa Castro Eduardo, Landa Duran Patricia y Vega Valero Cinthia Zaira (2006). Aprendizaje Autorregulado: Una Revisión Conceptual: Facultad de estudios Profesionales Iztacala. *Revista electrónica de Psicología Iztacala* agosto.

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

Zulma Lanz, María. (2006). APRENDIZAJE AUTORREGULADO: EL LUGAR DE LA COGNICIÓN, LA METACOGNICIÓN Y LA MOTIVACIÓN. *Estudios pedagógicos (Valdivia)*, 32(2), 121-132. Recuperado en 24 de mayo de 2016, de [http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0718-07052006000200007&lng=es&tlng=es](http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-07052006000200007&lng=es&tlng=es). 10.4067/S0718-07052006000200007.