

# APRENDIZAJE AUTORREGULADO, EL ESCALÓN PARA BUENOS RESULTADOS

Mariana Gabino Cervantes  
marianagabino\_17@hotmail.com  
Luis Alberto García Rey  
lrey0312@gmail.com  
Anahí Méndez Hernández  
ana.2911@hotmail.com

## Resumen

El aprendizaje autorregulado como tal ha cobrado importancia y es uno de los temas relevantes para la investigación, esto gracias a los cambios que han surgido en la Psicología Educativa en los últimos años. Es en este aprendizaje donde el alumno desarrolla actitudes, competencias, talentos, hábitos, destrezas y habilidades, las actividades que se le presenten en su entorno y de tanto realizarlas quedan grabadas en la memoria del individuo y en cualquier momento que estos se presentan, la mente es capaz de ubicarlas y asociarlas con facilidad con la actividad que está realizando en ese momento, y así se pueden recordar y se podrán aplicar para dar resolución a diversas situaciones que se le vayan presentando en su desarrollo. Con respecto a la autorregulación, hay que mencionar que es un proceso a través del cual los alumnos mantienen conductas, emociones y afectos orientados al logro de metas (Schunk y Zimmerman, 1994). Las estrategias de autorregulación que utilizan los estudiantes pueden influir de forma adecuada sobre su rendimiento académico (Pintrich, 2000; Manrique, 2004). El estudiante autorregulado es el que de forma intencional y proactiva define y decide su camino para aprender a aprender (Monereo y Badía, 2001). Adentrándonos en el tema estamos hablando del mecanismo por el cual una entidad es capaz de regularse a sí misma en forma voluntaria, programada y controlada.

**Palabras clave:** autorregulación, autónomo, aprendizaje autorregulado, metacognición, motivación, estrategias de autorregulación.

## I. INTRODUCCIÓN

Actualmente el aprendizaje autorregulado se ha convertido en un tema de gran relevancia que da pauta a diversas investigaciones siendo también un eje esencial en la práctica educativa debido a los cambios que se han generado en torno a la Psicología de la Educación en los últimos años.

Este trabajo busca insertar al lector a un tema de gran importancia como lo es el aprendizaje autorregulado, tratando de demostrar que este es una estrategia de aprendizaje viable,

---

Alumnos de la Benemérita Escuela Normal Veracruzana "Enrique C. Rebsamen".  
Licenciatura en Educación Secundaria con Especialidad en Telesecundaria.

que ayudará a obtener éxito en los resultados de educación, en el desarrollo personal y laboral.

Además de conocer la importancia de fijar metas y cumplirlas para lograr nuestros propósitos, desarrollar hábitos buenos y vigorosos, hará una vida académica más efectiva. Tomamos como referencia a Paul Pintrich (1953 – 2003) que se destaca entre todos los autores que investigaron la temática mencionada, por haber brindado en un corto período de tiempo una gran variedad de aportes al campo científico. Entre los constructos teóricos a los que abocó sus esfuerzos se destacan: la motivación, el cambio conceptual, el pensamiento epistemológico, la optimización de la Educación Superior y el aprendizaje autorregulado, que será el que particularmente se tratará en el presente trabajo.

Al examinar el concepto de aprendizaje autorregulado podemos darnos cuenta que nos dirige hacia el abordaje cognitivo principalmente del aprendizaje escolar haciendo referencia a dos indicadores fundamentales: motivación y metacognición. Que, si bien esta última concepción ha dado lugar a una gran cantidad de publicaciones, hasta el punto de que algunos autores afirman que es uno de los tópicos que de manera más decisiva ha influido en la investigación educativa a partir de la década de los ochenta (Castelló y Monereo, 2000; Difabio de Anglat, 2000; Martí, 1995; Mateos, 2001). Y el estudio de la motivación académica marca un cambio interesante en las nociones del aprendizaje y el pensamiento, conocer la relevancia del aprendizaje autorregulado ayuda a la construcción de nuevas visiones en donde se ponga en juego la capacidad de las personas.

Es por lo anterior y con la ayuda de diferentes conceptos y autores que se ven relacionados en los diferentes rubros, que se busca reflejar que el aprendizaje autorregulado es un proceso proactivo, que permite alcanzar los resultados académicos deseados.

## **Nociones del concepto del aprendizaje autorregulado**

Primeramente, es importante mencionar que todas las personas a lo largo de su vida están en constante aprendizaje, en ese proceso de transición nacimiento-muerte, y gracias a la adquisición de experiencias vividas en las cuales se interpreta, asimila e incorpora información la cual se va acumulando, la persona es llevada a una transformación misma en la que se logra ser cada vez más intelectual, es decir, ser capaz de entender mejor las cosas, tener capacidad de observar medios para alcanzar objetivos, ver las cosas de manera diferente, intuir al razonar, adivinar o presentir, de adquirir atención, percepción, memoria, imaginación, juicio al distinguir lo verdadero de lo falso, razonar y reflexionar. También es reconocer tus fortalezas, tus debilidades y sobre todo cómo mejorarlas, es volverse más autónomo, saber elegir los valores y proyectos que se desean seguir, poder dar respuesta a diversas situaciones valorando y argumentando razones.

De ahí que, es en el aprendizaje donde el alumno desarrolla actitudes, competencias, talentos, hábitos, destrezas y habilidades gracias a la práctica, que después se pueden recordar y aplicar para poder dar resolución a diversas situaciones.

Con respecto a la autorregulación, hay que mencionar que es un proceso a través del cual los alumnos mantienen conductas, emociones y afectos orientadas al logro de metas, con autorregulación nos referimos al conocimiento y regulación de nuestra actividad cognitiva.

Toda persona al realizar alguna actividad o tarea manifiesta expectativas al demostrar diferentes capacidades y habilidades en su elaboración, asigna un valor en cuanto a la importancia que se le da a la realización y manifiesta diversas emociones en dicha realización. Pero, ¿Qué sucede cuando se tiene que realizar una tarea?, ¿se lleva a cabo un proceso adecuado?, ¿esas tareas me sirven realmente para aprender? Estas son interrogantes que muchos se plantean, pero no hay que complicarse, para llevar a cabo un proceso adecuado de entrada se deben identificar las fases que se requieren para llevar a cabo el aprendizaje autorregulado, ahora bien, ¿cuáles son dichas fases?, Zimmerman (2002), en el marco de la perspectiva socio cognitiva de los procesos de aprendizaje, describe la estructura del proceso autorregulatorio en tres fases: previa, control volitivo y auto-reflexión. La fase previa se refiere a los procesos y las creencias que influyen y predicen los esfuerzos de los alumnos para aprender, marcando el ritmo y el nivel de ese aprendizaje, es el momento en el que se analiza la tarea donde se definen objetivos, metas y planifican estrategias. La segunda fase, el control volitivo, está influenciada por la anterior e implica los procesos que ocurren durante el aprendizaje, afectando a la concentración en la tarea y la monitorización de la volición en la dirección de los objetivos, en ella entran en juego el autocontrol y auto-observación, se hace uso de habilidades y destrezas. Por último, la auto-reflexión implica los procesos que ocurren después del aprendizaje, aquí toman importancia la autoevaluación, es decir, los juicios personales y las reacciones ya sean de satisfacción, insatisfacción, adaptativas o defensivas.

Por añadidura, como estudiantes participamos activamente en nuestros propios procesos de aprendizaje, dándonos cuenta, de cómo vamos aprendiendo, que características personales tenemos, que estrategias usamos, que nos motiva y estableciéndonos metas y reglas con el compromiso de llevarlas a cabo. ¿Pero por qué la búsqueda del aprendizaje autónomo y autorregulado?

La autonomía en el aprendizaje debería ser considerada como una de las principales claves del éxito formativo en educación, como uno de sus principales productos o competencias (Rué, 2009).

Hay que destacar que en el proceso de aprendizaje surgen dos variables, una de poder (cognitivas y metacognitivas), aquí se ponen en práctica la planificación, regulación, evaluación y retroalimentación y otra de querer (motivacionales) donde destacan el autoconcepto, autoeficacia y la atribución cognitiva.

En general continuaremos describiendo las dos variables, cuando nos referimos a metacognición estamos dando la importancia necesaria al conocimiento y a la regulación de la actividad cognitiva, sobre cómo percibimos, comprendemos, aprendemos, recordamos y pensamos (Schunk y Zimmerman, 1994).

De manera general, cuando hablamos de metacognición nos referimos también al conocimiento y regulación de nuestra actividad cognitiva, es decir, sobre cómo percibimos, comprendemos, aprendemos, recordamos y pensamos. Es John Flavell en 1976 quien acuña este término y lo define como: el conocimiento que uno tiene acerca de los propios procesos y productos cognitivos o cualquier otro asunto relacionado con ellos, por ejemplo, las propiedades de la información relevante para el aprendizaje "así practico la metacognición (metamemoria, meta aprendizaje, meta atención, metalenguaje, etc.)

cuando caigo en la cuenta de que tengo más dificultad en aprender A que B; cuando comprendo que debo verificar por segunda vez C antes de aceptarlo como un hecho; cuando se me ocurre que haría bien en examinar todas y cada una de las alternativas en una elección múltiple antes de decidir cuál es la mejor, cuando advierto que debería tomar nota de D porque puedo olvidarlo” con ello nos remarca que la metacognición hace referencia, entre otras cosas, a la supervisión activa y consecuente regulación y organización de estos procesos en relación con los objetos o datos cognitivos sobre los que actúan, normalmente al servicio de alguna meta u objetivo concreto.

De modo similar aparece la motivación y la autorregulación de la misma, que ha sido preocupación de investigadores cognitivos ya que marca un cambio importante en lo que a aprendizaje y pensamiento se refiere. Es así como se redefine a la motivación como un proceso que engloba factores cognitivos y afectivos que van a determinar la elección, iniciación, dirección, magnitud y calidad de una acción que persigue alcanzar un fin determinado (Huertas, 1997).

Y es que realmente debemos tomar en cuenta la motivación porque ya sea consciente o inconsciente de alguna manera siempre está presente, es la que por alguna razón nos impulsa a continuar y persistir en cualquier situación presentada en la vida personal o referida a nuestro tema, académica.

Por este entendimiento existen dos conceptos, que son relacionados con la motivación en el aula: la motivación intrínseca y extrínseca. La primera gira en cuanto al resultado del éxito académico que satisface a la misma persona, esto se debe a que uno mismo es quien realiza tal cosa por interés o solo por el placer de llevarla a cabo de manera espontánea y que no cabe la necesidad de la existencia de alguna recompensa externa. A diferencia de la intrínseca, el concepto siguiente es una motivación caracterizada por buscar la satisfacción en agentes externos, no importando la actividad en sí misma, sino más bien la recompensa que se obtenga al término, ya sean premios, incentivos o la misma apreciación valorativa y calificativa de otra persona.

Por consiguiente, podemos inferir que la motivación tendrá consecuencias específicas en el desarrollo de actividades, la manera de pensar y el aprendizaje que se obtenga en el proceso de autorregulación.

Los alumnos pueden ser considerados como autorregulados en la medida en que son metacognitiva, motivacional y conductualmente, participes activos en sus propios procesos de aprendizaje.

Para ser un alumno autorregulado es muy necesario saber tomar decisiones que regulan la selección y uso de las diferentes formas de conocimiento: planificando, organizando, instruyendo, controlando y evaluando (Corno, 1986, 1989). Ser capaz de poseer sentimientos de autocompetencia, de atribuir los resultados al esfuerzo y poseer un gran interés intrínseco en la tarea (Borkowski y otros, 1990; Schunk, 1986). Destacando un extraordinario esfuerzo y persistencia durante el aprendizaje, así como también seleccionar, estructurar y crear entornos para optimizar el aprendizaje (Wang y Peverly, 1986; Zimmerman y Martínez-Pons, 1986); buscando consejos, información y lugares donde puedan ver favorecido su aprendizaje y que adquiera una alta resistencia a la distracción.

El contexto juega un papel importante en el desarrollo de la autorregulación puesto que es el medio inmediato al realizar las actividades.

El aprendizaje autorregulado busca el desarrollo de una persona en ámbitos de una mayor reflexión y esto solo con el fin de que el individuo pueda tener mayores éxitos en primera instancia de manera académica y con un mayor esfuerzo pueda trascender a otros aspectos como los personales y laborales en una sociedad que se encuentra en constante avance y donde cada día encontramos mayores exigencias; la autorregulación por difícil que parezca se puede enseñar, pero requiere de una dedicación que ante todo busque el desarrollo pleno y sin tropiezos en el transcurso de transición por la magnitud de este, como todo proceso se encuentra en evolución atravesando diversas etapas, adaptándose a diferentes contextos y utilizando la práctica como herramienta para mejorar la autorregulación. Zulma, Lanz María. (2006), Argentina.

Pintrich (2000) señala que el aprendizaje autorregulado tiene cuatro fases: premeditación, monitoreo, control, y reacción- reflexión.

En cada una de estas fases, ocurre un conjunto de eventos en la cognición del estudiante (planteamiento de metas, adopción de estrategias, juicios cognitivos); en la motivación (juicios de auto eficacia, reacciones emocionales); en la conducta (planeación, manejo de esfuerzos, elección), y en el contexto (preparación y cambios en las condiciones del contexto).

Cabe mencionar que la metacognición, constructo central a las posturas acerca de la autorregulación, se encuentra dentro de la columna de cognición.

Fases	Áreas de regulación			
	Cognición	Motivación y afectos	Comportamiento	Contexto
1.Previsión, planificación y activación	<p>Establecimiento de metas</p> <p>Activación del conocimiento previo considerado relevante para la tarea. Activación de conocimiento metacognitivo.</p>	<p>Orientación hacia metas.</p> <p>Juicios de autoeficacia.</p> <p>Juicios sobre el aprendizaje.</p> <p>Percepciones sobre la dificultad de la tarea.</p> <p>Activación del valor y del interés personal sobre la tarea.</p>	<p>Comportamiento [Planificación del tiempo y del esfuerzo].</p> <p>Planificación de la autoobservación del comportamiento].</p>	<p>[Percepciones de la tarea].</p> <p>[Percepciones del contexto].</p>

2. Monitoreo	Conciencia metacognitiva y monitoreo de la cognición.	Conciencia y monitoreo de la motivación y los afectos.	Conciencia y monitoreo del esfuerzo, el uso del tiempo y de la necesidad de ayuda. Autoobservación del comportamiento.	Monitoreo de los cambios producidos sobre las condiciones de la tarea y el contexto.
3. Control	Selección y adaptación de estrategias cognitivas de aprendizaje. Pensamiento.	Selección y adaptación de estrategias de gestión de la motivación y los afectos.	Aumento y disminución del esfuerzo. Persistencia  Renuncia  Búsqueda de ayuda	Modificar o renegociar tarea. Modificar o salir del contexto.
4. Reflexión y evaluación	Juicios cognitivos. Atribuciones.	Reacciones afectivas. Atribuciones.	Elección	Evaluación de la tarea. Evaluación del contexto.

Tabla 1 – Fases, Áreas y subprocesos implicados en el Aprendizaje Autorregulado (Pintrich, 2000: 454; 2004: 390)

Si una persona realmente quiere aprender debe realizar las actividades de manera consciente y perseguir intenciones para alcanzar determinadas metas de aprendizaje,

además de hacer uso de diversas estrategias para adquirir información tales como ser organizado, desempeñarse y esforzarse lo mejor posible, planificar las tareas, elegir el espacio más adecuado para realizarlas, controlar el modo de tomar notas, memorizar, buscar apoyo en otras personas si no se entiende algo, reflexionar, poner atención y comprender, obviamente no hay que dejar de lado que el aprendizaje autorregulado se va desarrollando y sofisticando a lo largo del tiempo y de la práctica, en resumen debe controlar sus propios procesos de aprendizaje, aunque como recomendación a los docentes, ellos deben fomentar en los alumnos la capacidad para gestionar sus propios procesos de adquisición del conocimiento y la necesidad de lograr que el alumno sea responsable de sus propios procesos de aprendizaje.

Es muy importante que los alumnos sean capaces de autocontrolarse para construir su aprendizaje y autoevaluarse para aplicar medidas correctivas si los resultados obtenidos no concuerdan con las metas propuestas. Un aprendiz efectivo será aquel que llegue a ser consciente de las relaciones funcionales entre sus patrones de pensamiento y de acción (estrategias) y los resultados socio-ambientales (Corno y Mandinach, 1983; Corno y Rohrkemper, 1985); es decir, cuando se sienta agente de su comportamiento, estando automotivado, usando estrategias de aprendizaje para lograr resultados académicos deseados, autodirigiendo la efectividad de su aprendizaje, evaluándolo para conocer los errores que se han cometido y retroalimentándolo.

Zimmerman (2000) asume que las personas se autorregulan para cumplir metas, y que existen diferencias en el desempeño, que puede ser efectivo o inefectivo. Esto puede deberse a la cantidad y calidad de los procesos autorregulatorios. Propone concebir a la autorregulación como un proceso de 3 fases cíclicas: premeditación, desempeño o control voluntario y autorreflexión.

Premeditación	Desempeño	Auto reflexión
Análisis de tareas Establecimiento de metas Planeación estratégica Creencias de auto motivación Auto eficacia Expectativas de resultados Valor o interés intrínseco Orientación a metas	Auto control Auto instrucción Imaginería Enfoque de atención Estrategias de tareas Auto observación Auto registro Auto experimentación	Auto juicio Auto evaluación Atribución causal Auto reacción Auto satisfacción afecto Adaptativa defensiva

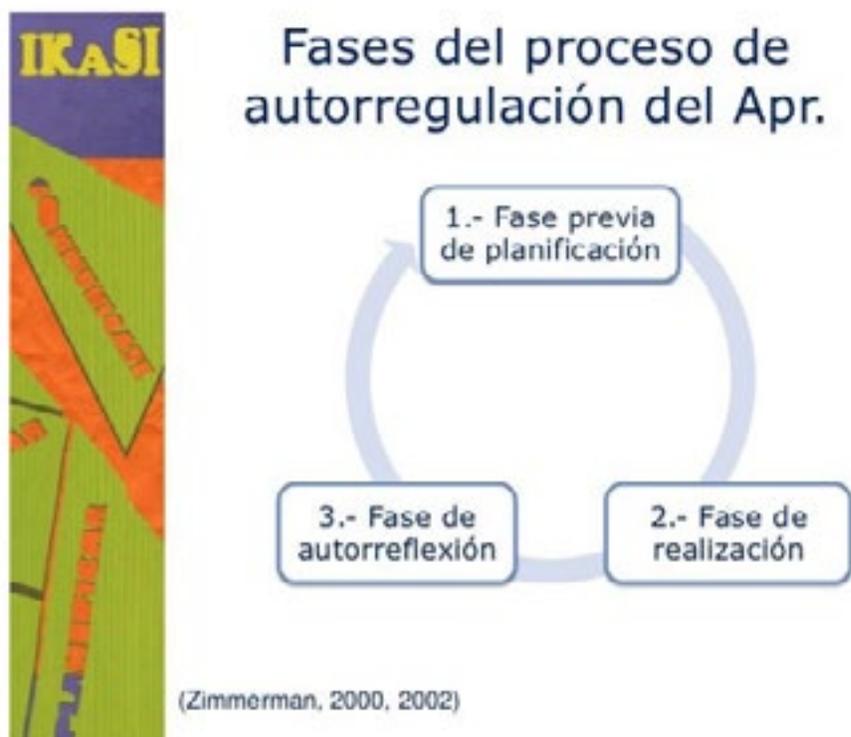
Tabla 1 – Fases, Áreas y subprocesos implicados en el Aprendizaje Autorregulado (Pintrich, 2000: 454; 2004: 390)

Si una persona realmente quiere aprender debe realizar las actividades de manera consciente y perseguir intenciones para alcanzar determinadas metas de aprendizaje, además de hacer uso de diversas estrategias para adquirir información tales como ser

organizado, desempeñarse y esforzarse lo mejor posible, planificar las tareas, elegir el espacio más adecuado para realizarlas, controlar el modo de tomar notas, memorizar, buscar apoyo en otras personas si no se entiende algo, reflexionar, poner atención y comprender, obviamente no hay que dejar de lado que el aprendizaje autorregulado se va desarrollando y sofisticando a lo largo del tiempo y de la práctica, en resumen debe controlar sus propios procesos de aprendizaje, aunque como recomendación a los docentes, ellos deben fomentar en los alumnos la capacidad para gestionar sus propios procesos de adquisición del conocimiento y la necesidad de lograr que el alumno sea responsable de sus propios procesos de aprendizaje.

Es muy importante que los alumnos sean capaces de autocontrolarse para construir su aprendizaje y autoevaluarse para aplicar medidas correctivas si los resultados obtenidos no concuerdan con las metas propuestas. Un aprendiz efectivo será aquel que llegue a ser consciente de las relaciones funcionales entre sus patrones de pensamiento y de acción (estrategias) y los resultados socio-ambientales (Corno y Mandinach, 1983; Corno y Rohrkemper, 1985); es decir, cuando se sienta agente de su comportamiento, estando automotivado, usando estrategias de aprendizaje para lograr resultados académicos deseados, autodirigiendo la efectividad de su aprendizaje, evaluándolo para conocer los errores que se han cometido y retroalimentándolo.

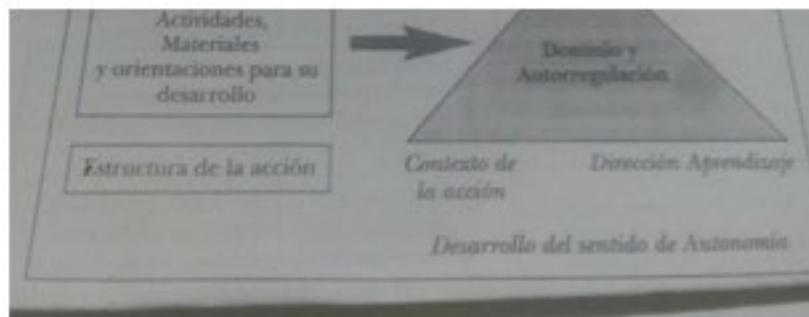
Zimmerman (2000) asume que las personas se autorregulan para cumplir metas, y que existen diferencias en el desempeño, que puede ser efectivo o inefectivo. Esto puede deberse a la cantidad y calidad de los procesos autorregulatorios. Propone concebir a la autorregulación como un proceso de 3 fases cíclicas: premeditación, desempeño o control voluntario y autorreflexión.



Zimmerman, nos hace ver el proceso que imaginamos tan complejo, como un simple hecho al cual todos podemos llegar si así lo queremos. Pero entonces vienen las interrogantes.

¿Por qué muchas veces los alumnos no aprenden?, ¿qué necesitan para conseguir el éxito en sus tareas?, aquí se implica que es el alumno quien tiene la mayor parte de la responsabilidad de su aprendizaje, se implica su capacidad de tomar decisiones sobre lo que aprende, cómo lo aprende y cuándo lo aprende. Por ello la autorregulación exige que las personas se impongan metas las cuales pueden ser a corto y largo plazo dependiendo de la complejidad de la tarea, realicen acciones dirigidas a ellas, supervise sus conductas y las modifique, si es necesario, para garantizar el éxito, dicho de otra manera, las actividades autorreguladoras son procesos de control bajo la dirección del que está aprendiendo.

Nos resta decir que la posibilidad de incrementar un mayor dominio en el proceso del aprendizaje, y una mejor autorregulación, se concreta a partir de una de sus fuentes principales ya antes mencionada, el docente, que es el que va a generar las condiciones iniciales para el aprendizaje. Retomando que la autorregulación es una clave en el desarrollo de la autonomía en el aprendizaje.



Todos pueden volverse personas autorreguladas, siempre piensa positivamente, cuando tengas que hacer alguna tarea busca un lugar tranquilo en donde puedas estar solo, y logres así concentrarte mejor, siempre haz un poco más de lo que se espera de ti, nunca mires hacia atrás.

Te sugerimos algunos tips y recomendaciones para ser una persona autorregulada, por ejemplo: si harás una tarea, despiértate a la hora planificada para poder realizarla, siempre cumple con tu palabra y hazlo, para volverte más organizado anota algo que quieras desarrollar durante un tiempo, haz listas de palabras que incluyan objetivos y cúmplelos poco a poco. Si requieres hacer algo importante escríbelo en una nota y pégala en alguna parte visible para ti, así la podrás observar con frecuencia y no se te olvidará lo que tienes que hacer. Reconoce tus debilidades y decídete a hacer algo al respecto. Siempre busca motivarte a ti mismo, por ejemplo, decide alguna actividad divertida que te anime y hazla hoy mismo, pon música si lo requieres al estudiar o elaborar una tarea. Toma la iniciativa para que las cosas sucedan, piensa en soluciones y opciones, actúa.

Siempre determina las capacidades más importantes que necesites para tener éxito, continua con tus planes, identifica aquello que más tiempo te hace perder, aparta tiempo en tu programa y lleva acabo cada parte de tu agenda. Si tienes un examen importante dentro de una semana, no esperes hasta un día antes para estudiar. Haz un plan y estudia un poco todos los días. ¡Nunca dejes todo para el último momento!

## CONCLUSIÓN

En definitiva, nos basamos en que el aprendizaje autorregulado llega a ser una gran estrategia del aprendizaje y para el aprendizaje. Solo así podremos corregir algunos detalles de la sociedad en la que vivimos, que siendo realistas en diferentes ocasiones no nos favorece, y no nos brinda herramientas de oportunidad e incluso carece de algunos factores que interactúan en el proceso del aprendizaje.

Es por ello que consideramos este proceso abordado en el trabajo como proactivo que nos permite alcanzar los resultados académicos deseados dejando de lado las carencias con las que padecemos y haciéndonos autónomos en la búsqueda de soluciones para nuestro propio aprendizaje.

En consecuencia, justificamos la propuesta de reforzar el grado de autonomía de las personas, en este caso los alumnos, reconociendo la funcionalidad formativa que se tiene al guiarnos por el enfoque del aprendizaje autorregulado.

Sin duda lo más significativo y apropiado en el aprendizaje autorregulado será comprender e integrar la diversidad de campos que nos ofrece, (cognición, metacognición y motivación) constituido también por la búsqueda de la autorregulación del comportamiento y del contexto mismas que, aunque no lo parezca, tienen grandes consecuencias en el avance y realización del proceso.

Coincidimos en que este tipo de aprendizaje nos invita a la reflexión, que es la que constituye una metodología para el desarrollo de nuestro propio avance, al darle la importancia que requiere, siendo conscientes de que cada quien tiene una responsabilidad en dicho proceso.

Reflexionar entonces lo asociaremos a la experiencia de pensar atenta y detenidamente sobre el aprendizaje.

Nuestra educación es vital para nuestro futuro, y debe ser toda una prioridad, no debemos olvidar que el verdadero propósito de la escuela es aprender. Debemos ser pacientes para convertirnos en personas autorreguladas, esto significa no esperar ser perfecto de un día a otro, debemos dar tiempo para el desarrollo como persona autorregulada. Tener autoconocimiento al observar nuestros pensamientos y acciones, conscientes al analizar para distinguir lo que está bien de lo que está mal, requiriendo de la imaginación al contemplar nuevas posibilidades y sobre todo voluntad independiente al tener el poder de elegir.

Debemos fijar metas que se puedan alcanzar y no perderlas de vista, y así aspirar cada día a lograr la interdependencia, hablar con actos y no solo con palabras.

Tratar de aprender cómo hacer prioridades y administrar el tiempo para que las cosas más importantes sean las primeras y no las últimas, siendo un importante paso para la autorregulación.

Es así como en el aprendizaje autorregulado, los estudiantes terminan siendo los líderes de su propio aprendizaje, el proceso de autorregulación no es una capacidad cognitiva, ni lleva relación con alguna otra habilidad, esto es más un proceso autodirigido.

## **BIBLIOGRAFÍA**

Beltrán, J., & Bueno, J. (1995). *Psicología de la educación*. Barcelona, España: Boixareu Universitaria.

Goleman, D. (2012). *La inteligencia emocional*. México, D.F.: Vergara.

Perrenoud Philippe (2012). *Desarrollar la práctica reflexiva en el oficio de enseñar*, Barcelona.

Rúe, J. (2009) *El porqué del aprendizaje autónomo* En "El aprendizaje autónomo en educación superior". Narcea, Madrid S. A de ediciones.

Torrano Montalvo, Fermín; González Torres, María del Carmen. *El aprendizaje autorregulado: el presente y futuro de la investigación*, España.

Zulma, Lanz María. (2006). *El aprendizaje autorregulado: enseñar a aprender en diferentes entornos educativos*. Buenos Aires, Argentina: Noveduc.