



# Autorregulación en el aula

## y...¿Para qué?



### Para ser más libres, autonomos y felices

Porque, solo si los estudiantes empiezan a tener "conciencia" sobre como aprenden pueden llegar a controlar, a autorregular su aprendizaje

**LISBETH MARTINEZ PEREZ**  
**MAESTRÀ EN EDUCACIÒN**  
**UNIMINUTO (BOGOTÀ)**

# MODELO CICLICO DE APRENDIZAJE AUTOREGULADO

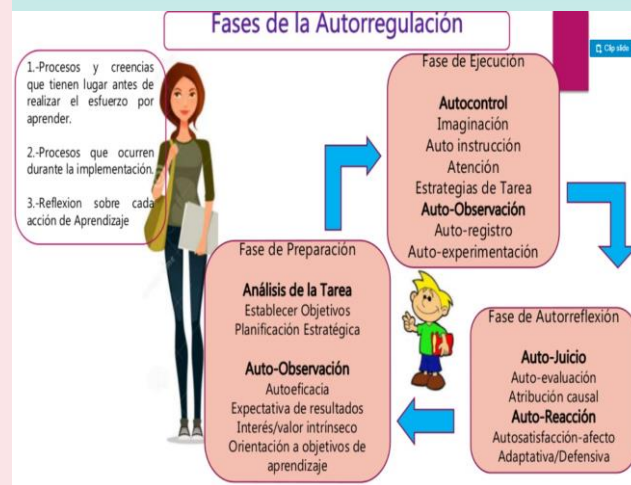


# APRENDIZAJE AUTOREGULADO

Proceso centrado en la generación de pensamientos, sentimientos y acciones, planeadas y sistemáticamente adaptadas para lograr las metas personales (Zimmerman, 2000)



Todos podemos entrenar nuestras capacidades para poder aprender de una mejor manera. De acuerdo a Zimmerman (2002), los estudiantes que autorregulan su aprendizaje se caracterizan por participar activamente en este proceso.



## ELEMENTOS DEL APRENDIZAJE AUTOREGULADO

El aprendizaje autorregulado se basa en los siguientes elementos:

Los estudiantes toman la iniciativa de buscar las experiencias de aprendizaje

Toman la responsabilidad y la rendición de cuentas para completar su aprendizaje

Tienen una legibilidad de aprender (Nivel de comprensión)

Los estudiantes fijan sus propias metas de aprendizaje Los estudiantes se involucran en su aprendizaje

Los estudiantes se involucran en su aprendizaje

Los estudiantes evalúan su aprendizaje

## ¿QUÉ QUIERO LOGRAR CON LOS ESTUDIANTES EN EL AULA SOBRE AUTORREGULACIÓN DEL APRENDIZAJE?



Que los alumnos /as sean cada vez más autónomos enseñándoles aprender a aprender

El establecimiento de metas con el logro de algunos objetivos por parte del alumno/a

El estudiante es capaz de gestionar los procesos cognitivos y emocionales que están involucrados en el aprendizaje

El aprendiz es agente activo de su propio proceso

Que los alumnos desarrollen habilidades meta cognitivas.

## PROCESO DE AUTOREGULACIÓN

### Zimmerman

#### Planear y establecer metas

- Determinar la meta
- Predecir los resultados
- Seleccionar y programar estrategias de aprendizaje

#### Llevar a cabo las estrategias

- Conciencia de lo que se esta haciendo
- Anticiparse
- Supervisión y chequeo de errores
- Reprogramar estrategias

#### Monitorear los resultados finales

- Evaluar los resultados y los procesos

## ESTRATEGIAS DE AUTORREGULACIÓN DEL APRENDIZAJE.

Con base en la demanda de la tarea se seleccionan las estrategias:

1. Establecer metas
2. Planear las acciones
3. Estructuración del ambiente
4. Organización y transformación
5. Búsqueda de información
6. Memorizar y practicar
7. Búsqueda de ayuda
8. Monitoreo y mantenimiento de los avances
9. Revisión de avances
10. Autoevaluación
11. Autoconsecuencias

