

Autorregulación del aprendizaje

≡ Autorregulación del aprendizaje. ¿Cuál es tu forma de aprender?

≡ Referencias

Autorregulación del aprendizaje. ¿Cuál es tu forma de aprender?

Poder acceder a una universidad es uno de los privilegios que mayor impacto tiene en la vida de las personas. El futuro laboral, la posibilidad de movilidad social ascendente, el desarrollo personal y las posibilidades de acceder a una mayor calidad de vida dependen en gran medida del inicio y la continuación de los estudios superiores.

Según los datos proporcionados por el Sistema de Información de Tendencias Educativas en América Latina, los egresados de nivel superior son los más favorecidos en términos relativos al nivel de remuneraciones promedio y en cuanto a posibilidades de inserción al mercado laboral. (Beccaria y Maurizio, 2005, <https://bit.ly/2PRd36R>).

Sin embargo, estudiar en una universidad se asocia a una “mejor salud y calidad de vida. Por ejemplo, las personas que han alcanzado un mayor nivel educativo presentan mayor satisfacción con la vida” (Veenhoven, 1994, 101-160). También se afirma que eleva la autoestima y minimiza la depresión. (Migliacci, Scharovsky y Gonorazky, 2009). Los estudios universitarios permiten elevar el capital humano de la población y mejorar sus condiciones de vida.

Más allá de las ventajas que conlleva acceder a estudios de nivel superior, son muchos los desafíos que debe afrontar un estudiante. El ingreso a los estudios universitarios suele ser un período de cierto estrés que puede llevar a que muchos alumnos se desalienten. De hecho, se ha observado que, si el estudiante no posee adecuadas competencias para afrontar estas nuevas demandas, puede ver alterado su desempeño académico, mermar su bienestar psicológico y obstaculizar una adaptación saludable a la universidad.

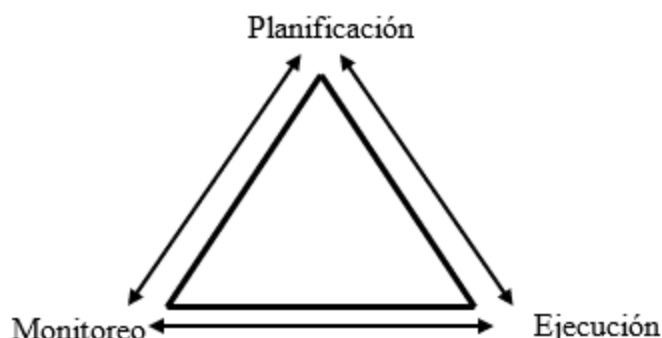
No todos los estudiantes transitan el ingreso universitario de la misma manera. Diversas investigaciones señalan que los factores del entorno pueden afectar el curso de la vida, pero la forma en que las personas aprovechan las oportunidades y manejan las situaciones de presión son los factores que marcan la diferencia (Lent, 2013). En efecto, las personas tenemos la capacidad de ser proactivas, es decir, de dirigir nuestras acciones para la consecución de determinados propósitos (Bandura, 2006). Es en este marco que cobra importancia la capacidad de autorregulación del propio comportamiento.

En la actualidad, el rápido desarrollo científico y tecnológico torna imposible la transmisión de la gran cantidad de conocimientos que se van generando. Esto ha generado cambios en los paradigmas de educación. El sistema educativo ya no debe centrarse en la transmisión de conocimientos, sino que debe promover en los estudiantes la capacidad de autorregular su propio estudio. El objetivo primordial de la educación debería ser el de brindar a los

estudiantes las herramientas para educarse de manera autónoma, es decir, los estudiantes deben “volverse dueños” de su propio proceso de aprendizaje.

No todos los estudiantes deben aprender de la misma forma. Los procesos de aprendizaje son tan variados como lo son el contexto, las circunstancias y características de personalidad de cada alumno. Sin embargo, se ha observado que los estudiantes que desarrollan un proceso autorregulado de estudio transitan por tres etapas:

Figura 1. Etapas en el proceso autorregulado



Fuente: adaptado en base al Modelo Reciprocidad Triádica Bandura, 1987

- **Planificación:** es el momento previo a la realización de las actividades académicas. En esta fase, se establecen metas, planifica el tiempo y esfuerzo que puede llevar cada actividad, y se tratan de anticipar dificultades que puedan aparecer.

- **Ejecución:** esta fase comprende la puesta en práctica de estrategias de aprendizaje, la habilidad para direccionar el esfuerzo y la motivación necesaria para cumplir con las tareas académicas.
- **Monitoreo:** en esta fase, se evalúa y reflexiona sobre los resultados alcanzados, analizando aspectos que pueden mejorarse para el futuro o la necesidad de pedir ayuda.

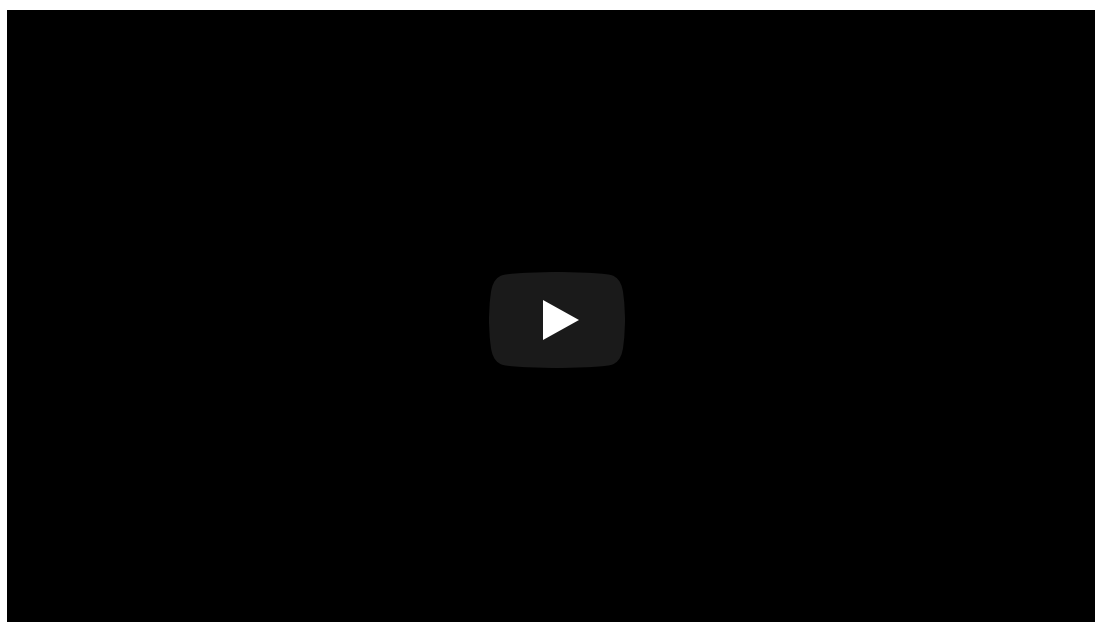
Consideremos un ejemplo. Pablo ha comenzado sus estudios universitarios. Es una persona muy inteligente y motivada. Sin embargo, luego de haber iniciado sus primeras clases aún no sabe cuántas son las unidades que tiene que estudiar. No sabe cuánto tiempo falta para el examen. No tiene claridad de cuál es la complejidad de los contenidos que tiene que leer. Como trabaja, y como la fecha del examen no está cerca, Pablo va posponiendo el estudio. Siempre tiene cosas más importantes y urgentes para resolver que sentarse a estudiar. Finalmente, un día antes del examen, Pablo se sienta de cabeza a estudiar, lee los contenidos como puede y se pasa toda la noche estudiando. Después de mucho esfuerzo (y poco orden), logra rendir el examen. Se jura a sí mismo que jamás va a pasar de nuevo por esa situación. Sin embargo, al poco tiempo se percata de que tiene otro examen y el proceso se vuelve a repetir.

Al leer el caso de Pablo, surgen muchos interrogantes que podemos analizar. ¿En qué fase del proceso de autorregulación consideras que ha fallado Pablo? ¿Ha planificado? ¿Ejecutó adecuadamente las acciones necesarias para lograr las metas propuestas? ¿Se puso a revisar aspectos para mejorar

de su proceso de aprendizaje? ¿Qué cosas podría haber hecho Pablo para mejorar su proceso de aprendizaje?

La autorregulación del aprendizaje es una competencia que se puede desarrollar, pero requiere cierta práctica y esfuerzo. No obstante, el primer paso consiste en tomar conciencia de nuestra manera de aprender. Con este fin, la Secretaría de Investigación de la Universidad Siglo 21 ha desarrollado un test que permite evaluar tu perfil de autorregulación del aprendizaje.

En el siguiente video podrás encontrar una breve descripción (desde el inicio hasta el segundo 0.55).



Fuente: Universidad Siglo 21 [Universidad Siglo 21]. (2016). *Test de aprendizaje*. [YouTube]. Recuperado de: <https://www.youtube.com/watch?v=9dEG0802UtQ>

Descripción test de autorregulación

Tal como se observó en la situación de Pablo, muchos alumnos poseen dificultades en el proceso de autorregulación de su aprendizaje, pero no logran detectar qué es lo que está fallando.

El test de autorregulación del aprendizaje no evalúa tu capacidad intelectual ni tu personalidad. Simplemente analiza cómo te organizas para estudiar. Las respuestas que brindes no son buenas ni malas. Cada uno de nosotros tiene perfiles diferentes de estudio.

Este test te permite conocer tu perfil de aprendizaje, lo cual te ayudará a conocer tus fortalezas y aspectos que puedes mejorar para organizar tu estudio de la mejor manera. Toda la información que brindes será confidencial y la administrará la universidad para que tus profesores puedan brindarte más herramientas y acompañarte para potenciar tu aprendizaje.

El Test de Autorregulación del Aprendizaje evalúa las tres fases o etapas implicadas en la autorregulación. Te permitirá detectar en qué áreas puedes mejorar y aumentar tu capacidad de autorregulación del estudio.

Las tres fases de la autorregulación

Tal como se ilustró en la situación de Pablo, el aprendizaje autorregulado ha demostrado ser clave para explicar la iniciativa, perseverancia y capacidad adaptativa de los estudiantes. Los estudiantes que logran autorregular su aprendizaje poseen una mayor adquisición de conocimientos y habilidades (Zimmerman, 2000), aprovechan mejor los tiempos de estudio y presentan mayor rendimiento académico.

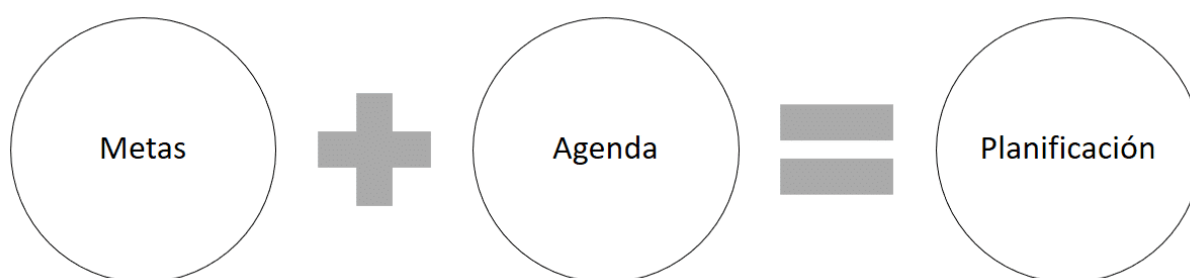
La autorregulación del aprendizaje no es algo que ocurre, sino que se trata de una capacidad que se desarrolla. Para lograr autorregular el aprendizaje, se requieren habilidades para planificar, ejecutar y monitorear el proceso de aprendizaje. A continuación, desarrollamos cada una de estas etapas y las habilidades involucradas.

Fases en la autorregulación del aprendizaje: la planificación

En la situación inicialmente descrita, se observa que la primera dificultad que posee Pablo para regular su aprendizaje radica en la falta de planificación. Durante la fase de planificación, los estudiantes analizan las características de las actividades que van a realizar. En esta fase, se establecen las metas y se planifica cómo alcanzarlas, es decir, no solo se debe planificar qué quiero hacer, sino también cómo debo hacerlo. Tener metas claras de resultados y

de las acciones que voy a realizar es clave para lograr una adecuada planificación del proceso de aprendizaje (figura 1). Además de adecuadas metas, se debe realizar una adecuada gestión y distribución del tiempo. El establecimiento de una agenda de trabajo será clave para transitar con éxito la fase de planificación del aprendizaje.

Figura 2. Componentes implicados en la fase de planificación del aprendizaje



Fuente: elaboración propia.

Generalmente, los estudiantes que tienen dificultades en esta fase no logran planificar adecuadamente su aprendizaje. Poseen un estilo reactivo y no estratégico. Esto quiere decir que su proceso de aprendizaje no está siendo dirigido por ellos, sino que dependen de las circunstancias, las ganas que tengan en ese momento o la cercanía con la fecha de examen. Es muy importante que este no sea el patrón habitual de estudio. Para que el aprendizaje sea ordenado y bajo control, debe partir de metas claras y con una agenda de trabajo factible de cumplirse.

En caso de tener dificultades en esta fase de la autorregulación, será de mucha utilidad el capítulo vinculado a planificación del estudio. Si, por el contrario, este no es un aspecto de mejora, sino que se trata de uno de tus fuertes, tampoco te confíes demasiado. El aprendizaje autorregulado no depende solo de nuestra capacidad para planificar, sino que también existen otras fases de la autorregulación que son muy importantes (Pintrich, 2000).

Fases en la autorregulación del aprendizaje: la ejecución

Tal como se ilustra en la situación problemática, las dificultades de Pablo no se circunscriben a la falta de planificación. Muchos estudiantes logran planificar adecuadamente su proceso de estudio, pero presentan otro tipo de dificultades. Las dificultades más frecuentes suelen ser dos. La primera es cumplir con la agenda que armaron y la segunda refiere a usar estrategias superficiales de estudio, centradas en la repetición y el repaso. Ambos tipos de dificultades llevan a que el estudiante no transite adecuadamente por la fase de ejecución del aprendizaje.

Ejecutar adecuadamente el proceso de aprendizaje requiere que tengamos la capacidad de regular nuestro comportamiento para cumplir las metas que habíamos planificado, incluso cuando no tengamos ganas de hacerlo. Esto suele ser muy difícil, ya que tenemos la tendencia a posponer las actividades que no nos resultan agradables. Esta acción de posponer se denomina procrastinación y es uno de los principales responsables de que no cumplamos nuestras metas académicas.

“Procrastinación - postergar actividades que deben atenderse sustituyéndolas por otras más irrelevantes o agradables-, un área de investigación que demuestra las complejas relaciones entre metas, gestión de tiempo y la presencia de fechas límites” (Krause & Freund, 2013, <https://bit.ly/2Epfx78>).

Dejar las cosas para otro momento o esperar a que mágicamente tengamos ganas de estudiar puede llevar a que estudiantes con adecuadas capacidades de estudio no logren un buen rendimiento.

Por otra parte, puede que seamos muy disciplinados y que cumplamos de forma estricta con todas las actividades que planificamos. Pero ¿qué ocurre si, al momento de estudiar, no estamos utilizando las estrategias adecuadas de estudio? De hecho, es muy común que los estudiantes abusen de estrategias simples de estudio, centradas en la repetición y el repaso, y no utilicen métodos de estudio más profundos que permitan un mejor aprendizaje de los contenidos. Los estudiantes que no utilizan estrategias profundas de estudio tienen dificultades para comprender los textos, para recordar lo que estudian y, finalmente, para lograr una buena calificación.

Si tienes dificultades para cumplir con la agenda que planificaste o si consideras que tu proceso de aprendizaje mejoraría sustancialmente si utilizaras estrategias más profundas de estudio, entonces es importante que prestes especial atención al capítulo 3. Si logras reducir tu tendencia a procrastinar (postergar el estudio) y utilizas estrategias profundas de

estudio, transitarás con éxito por la fase de ejecución del aprendizaje (figura 3).

Figura 3. Factores que afectan la fase de ejecución del aprendizaje autorregulado



Fuente: elaboración propia.

Fases en la autorregulación del aprendizaje: el monitoreo

En el caso planteado sobre Pablo, se observa que una de las causas por las que las dificultades de aprendizaje se perpetúan en el tiempo se debe a la falta de monitoreo.

La capacidad para autorregular el aprendizaje implica un proceso de mejora continua, es decir, no existe un techo para poder mejorar tu manera de aprender. Mes a mes, año a año, puedes ir logrando que tu proceso de aprendizaje sea más efectivo y más eficiente. Sin embargo, para lograr una

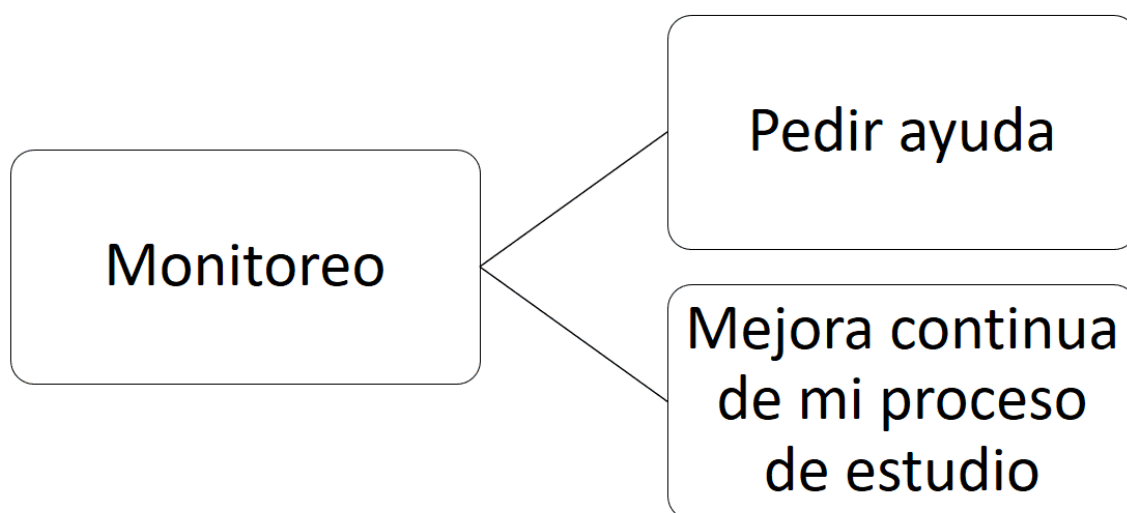
mejoría sustantiva se requiere de tiempo y reflexión. Es importante que monitorees tu proceso de aprendizaje.

Los alumnos que son reflexivos sobre su proceso de aprendizaje, que sistemáticamente dedican tiempo a pensar cómo están estudiando y cómo pueden mejorar su proceso de estudio, son aquellos que continuamente mejoran su capacidad de autorregulación. Es por ello que la fase de monitoreo es esencial para mejorar el proceso de autorregulación del aprendizaje.

La capacidad para monitorear el aprendizaje no es solo importante porque genera mejoras a largo plazo, sino que es indispensable para saber cuándo debo pedir ayuda. Es natural que, en un proceso de aprendizaje, los estudiantes se enfrenten a desafíos nuevos o tengan que aprender contenidos con los que no están familiarizados. En estos casos, **es importante aprender a reconocer cuándo necesito ayuda**. Muchos profesores y tutores están a disposición para colaborar con tu formación, sin embargo, difícilmente puedan ayudarte si no pides ayuda.

Por otra parte, el monitoreo del aprendizaje es de gran importancia para que pueda ir efectuando paulatinamente cambios continuos que me lleven a mejorar la manera en la cual aprendo (figura 4). Por todo ello, es que la fase de monitoreo revela ser una etapa esencial del proceso de autorregulación del aprendizaje. Si posees dificultades en esta etapa presta especial atención al capítulo 4.

Figura 4. El monitoreo del propio aprendizaje permite que mejoremos nuestro proceso de estudio y que sepamos cuándo debemos pedir ayuda



Fuente: elaboración propia.

¿Qué demuestra la investigación sobre la autorregulación del aprendizaje?

Conocer los motivos por los que un alumno como Pablo posee dificultades para regular su propio aprendizaje es un fenómeno complejo que requiere de mucha investigación y análisis. La Universidad Siglo 21 cuenta con una Secretaría de Investigación en la que se desarrollan cientos de proyectos, muchos de ellos centrados en el estudio de las variables que permiten que un alumno transite con éxito su carrera. Al analizar las diferentes variables

implicadas en el rendimiento académico y la satisfacción, se ha observado que el aprendizaje autorregulado posee un rol clave.

La falta de planificación del estudio es el inicio de una cadena de dificultades que pueden afectar tu proceso de aprendizaje. Según esta investigación, los alumnos que no planifican suelen dejar las cosas para último momento, utilizan estrategias superficiales de estudio (sin una adecuada comprensión de los contenidos) y experimentan menos disfrute de sus actividades académicas. Planificar tu estudio con un calendario y dedicarle tiempo a la planificación es el primer paso para lograr un proceso eficiente de aprendizaje.

¿Sabías que aquellos estudiantes que usan estrategias superficiales de estudio poseen un 33% más de probabilidades de desaprobar sus exámenes? Esto se debe a que el estudio centrado solamente en la repetición y el repaso no permite aprender adecuadamente los contenidos. Por el contrario, se observó que aquellos estudiantes que generan ideas propias y las articulan con el material que están leyendo poseen una lectura más comprensiva y satisfactoria. Además, organizar esas ideas mediante mapas o cuadros ayuda a recordar más los contenidos. Abusar de la repetición y el repaso puede ser un obstáculo para un aprendizaje adecuado y satisfactorio.

¿Sabías que, en un estudio realizado con más de 18.000 alumnos de la universidad, se observó que aquellos que poseían la capacidad de autorregular su aprendizaje obtenían mejores calificaciones y una mayor

persistencia académica? Este estudio reveló otro dato muy interesante: la autorregulación del aprendizaje es algo que puede desarrollarse. En efecto, se analizaron diferentes programas y actividades que podían desarrollar los alumnos para mejorar su proceso de aprendizaje. Se observó que la práctica de actividades muy simples permitía que se organizaran mejor, pudieran entender los contenidos académicos con más facilidad, presentaran menores niveles de estrés y mayores niveles de satisfacción académica.

A lo largo de los contenidos que aparecen a continuación se te propondrán muchas de estas actividades. Son actividades simples, pero poderosas. Los resultados indican que el 92,3% de los alumnos que realizaron dichas actividades presentaron un buen rendimiento académico. Más interesante aun fue el hecho de observar que esta mejoría en el rendimiento se mantenía en los semestres posteriores. Esto indica que el resultado de entrenar tu capacidad de autorregulación del aprendizaje no solo posee un efecto a corto plazo, sino que impacta a lo largo de toda la carrera. Por este motivo, te invitamos a que te tomes el tiempo de practicar estas actividades, sobre todo aquellas que trabajan sobre aspectos del proceso de autorregulación que consideres que puedes mejorar.

Referencias

Bandura, A. (2006). Adolescent Development from an Angentic Perspective (traducción propia). En *P., Pajares y T., Urdan*. Washington, US: Information Age Publishing.

Bandura, A. (1987). *Pensamiento y acción*. Madrid, ES: Martínez Roca

Beccaria, L., y Maurizio R. (2005). *Mercado de trabajo y equidad en Argentina*. Recuperado de http://www.revistaraes.net/revistas/raes15_art1.pdf

Krause K., y Freund A. M. (2013) How to beat procrastination: The role of goal focus (traducción propia). En *Anales de psicología*. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/167/16731188008.pdf>

Lent, R. W. (2013). Career-Life Preparedness: Revisiting Career Planning and Adjustment in the New Workplace (traducción propia). En *The Career Development Quarterly*. 61(1): pp. 2-14

Migliacci, M. L., Scharovsky, D., & Gonorazky, S. E. (2009). Deterioro cognitivo leve: características neuropsicológicas de los distintos subtipos.

En *Revista de neurología*. 48(5), 237-241.

Pandero E. y Tapia J. A. (2014). ¿Cómo autorregulan nuestros alumnos? Revisión del modelo cíclico de Zimmerman sobre autorregulación del aprendizaje. En *Anales de psicología*. 30(2) pp. 450-462. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/167/16731188008.pdf>

Pintrich, P. R. (2000). *Fases, áreas y procesos implicados en el aprendizaje autorregulado*. Recuperado de http://www.investigacion-psicopedagogica.org/revista/articulos/3/espanol/Art_3_27.pdf

Veenhoven, R. (1994). Is happiness a trait? Social indicators research (traducción propia). En *Spinger Link*. 32(2): 101-160.