

# Monitorear el aprendizaje

≡ Monitorear el aprendizaje: búsqueda de apoyo y pautas para la mejora continua

≡ Referencias

≡ Revisión del módulo

## Monitorear el aprendizaje: búsqueda de apoyo y pautas para la mejora continua

---

Pablo está estudiando cada vez mejor. Armó una agenda diaria, cumple con las metas que establece cada vez que puede y de a poco va utilizando nuevas estrategias de estudio. Sin embargo, aún persisten ciertas dificultades, porque Pablo siente que podría estudiar mejor todavía. El problema es que no se da cuenta cómo y esto le genera mucha frustración. “Ya debería estudiar mucho mejor...”, “todavía sigo teniendo un montón de dudas...”, “tendría que costarme menos...”, se cuestiona. Lamentablemente este tipo de pensamientos solo llevan a que Pablo se sienta más frustrado. Este tipo de pensamientos parten de la idea de que la capacidad para aprender es algo que se alcanza, cuando en realidad no tiene un techo. Siempre puede mejorarse la capacidad para aprender y volver más eficiente el proceso de estudio. Por eso se habla de un proceso de mejora continua, ya que siempre podemos ir perfeccionando nuestra manera de aprender. Pero mejorar nuestro proceso de aprendizaje no significa reprocharnos de que lo podríamos haber hecho mejor, el reproche continuo solo nos va a llevar a sentirnos frustrados y desmotivados. La mejora continua de nuestro proceso de aprendizaje implica que podamos desarrollar nuestra capacidad de auto-monitoreo.

El auto-monitoreo es la última fase del “proceso de autorregulación del aprendizaje” (Zimmerman, 1986, p. 329). Es una fase a menudo dejada de lado, pero que en realidad posee un valor clave ya que es la que permite que el proceso de autorregulación del aprendizaje siga mejorando de forma continua. Muchos estudiantes creen que pueden mejorar su proceso de estudio, pero no encuentran la forma de hacerlo. Esto se debe probablemente a que no dedican tiempo a evaluar de manera sistemática su proceso de aprendizaje y analizar de qué manera pueden mejorarlo, o hacerlo más eficiente.

La falta de monitoreo del propio aprendizaje conlleva otro problema. Las personas que no se percatan de sus déficits generalmente no solicitan ayuda, y la búsqueda de apoyo es una variable crítica para mejorar el proceso de autorregulación del aprendizaje. En esta última lectura analizaremos:

1

Las estrategias para la búsqueda de apoyo.

2

Las pautas para lograr la mejora continua de nuestro proceso de aprendizaje.

## Búsqueda de apoyo

Para que Pablo, el alumno de la situación problemática, pueda seguir mejorando su proceso de aprendizaje va a requerir de apoyo social. A

menudo el proceso de aprendizaje se ve como una actividad que uno desarrolla en solitario. Sin embargo, son muchas las personas que directa o indirectamente pueden ayudarte para que logres alcanzar tus metas académicas. Si no recibimos la colaboración y ayuda necesaria es difícil que podamos alcanzar muchos de nuestros objetivos. El apoyo hace referencia a todo tipo de ayuda y consuelo proporcionado por los demás; contar con personas que estén dispuestas a ayudarte o que simplemente valoren tu esfuerzo, constituye una gran ventaja. Sin embargo, no es suficiente con contar con apoyo, también es importante saber pedir ayuda cuando lo necesitas.

Existen diferentes tipos de apoyo. En la literatura científica se suelen diferenciar tres tipos:

- **Apoyo socio-emocional:** es cuando otras personas te hacen sentir valorado, contenido. Son personas que reconocen tus esfuerzos, te ayudan a sobrellevar obstáculos y te hacen sentir más tranquilo.
- **Apoyo práctico:** es cuando las personas te ayudan a enfrentarte a problemas cotidianos como cuidar a los niños, cocinar o resolver problemas vinculados a tu vida diaria.
- **Apoyo informativo:** proviene generalmente de los docentes o tutores, que pueden brindarte información, orientación o consejo para tomar decisiones o resolver algún problema académico.

Te recomendamos que te tomes unos minutos para pensar qué tipo de apoyo necesitas. Piensa sobre todo en actividades que te cuestan trabajo o te demandan mucho tiempo. En general, necesitamos los tres tipos de apoyo, pero en ocasiones hay algunos que son más importantes que otros, dependiendo de cada persona y cada circunstancia.

Cada tipo de apoyo requiere de personas específicas. Algunas solo podrán proveerte algún tipo de apoyo, mientras que otras pueden ayudarte en más de un tipo. Te presentamos un diagrama que puedes completar y que te ayudará a identificar a qué personas puedes recurrir en caso de necesitar apoyo. Es importante identificar los miembros de tu red de apoyo para saber a quién recurrir en caso de que lo necesites.

**Tabla 1. Diagrama Red de Apoyo**

Apoyo Socio-emocional
1
2
3
4
Apoyo Práctico

1
2
3
4
Apoyo Informativo
1
2
3
4

**Fuente:** elaboración propia.

Más allá del apoyo que pueden proporcionarte los docentes y tutores, es importante contar con el apoyo emocional que puede brindarte tu familia o amigos. Ellos te pueden ayudar a motivarte e incentivarte para que sigas esforzándote y sería bueno tener una conversación con ellos para que sepan que forman parte de tu red de apoyo y que cuentas con ellos para lograr este objetivo.

## Cinco pautas para la mejora continua

Para que Pablo pueda seguir mejorando continuamente su proceso de aprendizaje, tal como mencionamos, el proceso de autorregulación del aprendizaje no es algo fijo que las personas adquieren. Es un proceso que no tiene techo, que puede mejorarse continuamente y siempre podemos hacer que nuestro aprendizaje sea más eficiente y productivo. Por otra parte, es importante tener en claro que el proceso de aprendizaje no siempre será adecuado aunque nos hayamos entrenado para mejorarlo. En ocasiones, podemos atravesar semanas más complicadas o con cierta sobrecarga de actividades que nos lleven a recaer en viejos hábitos. Presentamos una serie de pautas que pueden ayudarte a que mejores de forma continua tu proceso de autorregulación:

- 1 Toma conciencia de las “señales de advertencia”.
- 2 Desarrolla hábitos.
- 3 Fortalece tus creencias de autoeficacia.
- 4 Experimenta emociones positivas.
- 5 Comprométete con tus objetivos.

## 1. Toma conciencia de las “señales de advertencia”

Desarrollar la capacidad para autorregular tu aprendizaje y volverte dueño de tu proceso de estudio es algo que suena bien, sin embargo, puede llevar considerable esfuerzo y es normal que ocurran recaídas. Afortunadamente, recaer en viejos hábitos no es algo automático, suele darse de a poco. Por este motivo es que debes estar atento a las primeras “señales de advertencia”. Si comienzas a observar algunas de estas señales o comportamientos, significa que debes re-activar los nuevos hábitos y competencias aprendidas. Algunos ejemplos de “señales de advertencia” son:

- Dejar tareas inconclusas.
- No organizar tu tiempo.
- Incumplir las actividades que habías fijado en tu agenda.
- Posponer actividades o dejar tareas inconclusas.
- Retrasarte con tu plan de estudio.
- No utilizar estrategias profundas de estudio.
- Leer y repetir de forma excesiva.
- Recibir notificaciones o quejas de profesores o tutores.



- Sensación de estrés o agobio.

Cuando identifiques algunas de estas señales es importante que analices qué puede estar pasando con tu proceso de autorregulación. ¿Acaso estás planificando adecuadamente? ¿Es posible que estés procrastinando? ¿En qué fase del proceso de autorregulación están ocurriendo fallas? ¿Qué puedes hacer al respecto? ¿Puedes solicitar ayuda? También es útil analizar qué cosas te funcionaron en el pasado y repetirlas.

**Tabla 2. Cuadro sobre cosas que te funcionaron en el pasado**

¿Qué cosas te funcionaron en el pasado?

**Fuente:** elaboración propia.

## 2. Desarrolla hábitos

Tal como se ilustra en la situación problemática, aprender a autorregular el aprendizaje puede llevar considerable esfuerzo, pero afortunadamente a

medida que repites las nuevas conductas, se van transformando en hábitos y el esfuerzo que te demandan cada vez es menor. Recuerda que el esfuerzo disminuye cuando se convierte en hábito. Todos tenemos hábitos (algunos buenos y otros no tanto...) que se forman mediante la repetición y la práctica. Los investigadores especulan que cada vez que repites un comportamiento, en tu cerebro se establecen asociaciones entre tu memoria y el contexto. Por ejemplo, si generalmente fumo cuando estoy en fiestas, o habitualmente me como las uñas cuando estoy nervioso, se genera una asociación entre el contexto y la conducta. Es decir, que cada vez que estés en ese contexto automáticamente se desencadenará la conducta que habitualmente ejecutas en ese lugar. Esto significa que dicha conducta deja de ser un "proceso controlado" y pasa a ser un "proceso automático" y ya no debes pensar o decidir si vas a realizar o no la conducta, simplemente la ejecutas.

Aunque la repetición de conductas inadecuadas puede llevarnos a desarrollar "malos hábitos", podemos usar estos mismos patrones a favor para desarrollar "buenos hábitos". La pregunta que debes hacerte es ¿qué hábitos te gustaría crear? Una vez que hayas seleccionado estas conductas la clave está en la repetición. Sin una repetición constante, metódica y disciplinada no hay creación del hábito.

La cantidad de veces que debes repetir un comportamiento para que se transforme en un hábito es discutible. Según la literatura científica si repites un comportamiento entre los 21 y 60 días, podemos lograr que una conducta se vuelva automática, es decir, se transforme en un hábito.

Como ejemplo, presentamos un diagrama que puedes utilizar para desarrollar hábitos. Una vez que hayas seleccionado la conducta que quieres transformar en hábito, puedes ir tachando la cantidad de días que te faltan para crear un nuevo hábito que pueda mejorar nuestro proceso de aprendizaje:

Selecciona cinco hábitos que te gustaría incorporar para mejorar tu proceso de autorregulación del aprendizaje:

- 1 \_\_\_\_\_.
- 2 \_\_\_\_\_.
- 3 \_\_\_\_\_.
- 4 \_\_\_\_\_.
- 5 \_\_\_\_\_.

Selecciona los dos primeros hábitos que quieres desarrollar:

- 1 \_\_\_\_\_.
- 2 \_\_\_\_\_.

Elige un hábito que quieras incorporar: \_\_\_\_\_.

**Tabla 3. Hábitos**

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
51	52	53	54	55	56	57	58	59	FIN

**Fuente:** elaboración propia.

**3. Fortalece tus creencias de autoeficacia**

Para que Pablo pueda seguir mejorando necesitará de fuertes creencias de autoeficacia. La autoeficacia refiere a las creencias que posees sobre tus propias capacidades para llevar a cabo exitosamente alguna conducta o tarea. Este es un concepto desarrollado por el psicólogo Albert Bandura, y para muchos constituye el factor de mayor impacto en la vida cotidiana. Solo si las personas creen que pueden alcanzar determinados efectos mediante sus acciones, poseen los incentivos necesarios para actuar. En otras palabras, las personas guían sus vidas en función de sus creencias de autoeficacia (Bandura, 1999).

Desde esta teoría, tanto los conocimientos como las habilidades son elementos necesarios pero no suficientes para alcanzar un desempeño

adecuado, y esto ocurre debido a que el pensamiento autorreferente actúa como intermediario entre el conocimiento y la acción. Es decir, existe una marcada diferencia entre disponer de capacidades y ser capaz de utilizarlas en diversas circunstancias. De hecho, para un rendimiento adecuado, la persona requiere tanto habilidades objetivas como creencias fuertes acerca de su eficacia personal para llevar a cabo la tarea.

Las percepciones de autoeficacia poseen diversos efectos, determinan los cursos de acción que las personas escogen, la perseverancia y el esfuerzo para superar obstáculos, el patrón de pensamientos y reacciones emocionales, la cantidad de estrés y sentimientos negativos que experimentan frente a situaciones adversas, las estrategias para superar dichas situaciones y, finalmente, el nivel de logro realizado. Esto significa que los estudiantes con fuertes creencias sobre sus propias capacidades optan por afrontar nuevos desafíos, mientras que los estudiantes con débiles creencias de autoeficacia tienden a evitar desafíos por pensar que no podrán afrontarlos exitosamente. Sumado a ello, cuando aparece un obstáculo (por ejemplo, no comprender un contenido o rendir una materia difícil) los estudiantes que poseen más confianza en sus capacidades tienden a aumentar el esfuerzo, mientras que los estudiantes con baja confianza tienden a debilitar su esfuerzo y abandonar la tarea. También se observó un efecto diferencial en situaciones de fracaso. Frente al fracaso las personas que poseen mayor confianza suelen atribuirlo a factores situacionales (por ejemplo, "me fue mal en el examen porque no me preparé lo suficiente, la próxima tendré que estudiar un poco más"), mientras que los estudiantes con baja confianza suelen atribuir el fracaso a problemas personales y

difíciles de modificar (por ejemplo “me fue mal en el examen porque no sirvo y hago todo mal”). Las creencias de autoeficacia también influyen sobre los niveles de estrés, ya que los estudiantes con menor confianza suelen estar más ansiosos al momento de hacer un examen o completar una tarea evaluativa, mientras que los estudiantes con mayor confianza suelen experimentar menos síntomas de estrés y ansiedad. Finalmente, la autoeficacia puede incidir en el logro alcanzado. Diversos estudios demuestran que dos estudiantes con el mismo nivel de conocimiento pueden diferir en su rendimiento ya que los que se sienten más capaces organizan mejor sus conocimientos y logran un mejor resultado. Por el contrario, los estudiantes con menos confianza centran su atención en los déficits y las cosas que no hacen bien, dificultando un buen uso de los conocimientos que poseen y consecuentemente perjudican su rendimiento académico.

Por todo ello resulta crucial fortalecer las creencias en nuestras propias capacidades. Aprender a confiar en nosotros mismos es un factor crítico e indispensable para el desarrollo saludable y exitoso en la carrera académica. ¿Cómo podemos hacer para mejorar nuestras creencias de autoeficacia?

Las creencias de autoeficacia se nutren de diferentes fuentes. La primera fuente son las experiencias previas de éxito las que aumentan las creencias de eficacia, mientras que fracasos repetidos tienden a disminuirlas. El problema es que habitualmente las personas suelen centrarse en experiencias de fracaso. Tendemos a recordar con más facilidad y de forma más intensa las cosas que nos salieron mal, solemos juzgarnos a nosotros

mismos de un modo muy estricto y negativo, muchas veces nos auto-convencemos de que no somos lo suficientemente buenos o que nuestras capacidades están por debajo de lo que la situación requiere. Para fortalecer nuestras creencias de autoeficacia es indispensable que recordemos nuestras experiencias previas de éxito. Es útil que te tomes un momento para analizar y recordar situaciones en las que tuviste éxito. Te proponemos ahora como ejemplo un diagrama que puede serte de utilidad, el mismo consiste en recordar cinco situaciones en las que hayas sentido que lograste un resultado exitoso. No hace falta que sean “grandes” éxitos, es importante tratar de centrarse en situaciones que consideres exitosas y que te hayan generado orgullo por haberlas logrado. Si no puedes recordar al menos cinco experiencias previas de éxito, probablemente estés siendo muy duro contigo mismo. Tampoco hace falta que todas esas experiencias estén relacionadas con tu experiencia académica.

Cinco experiencias de éxito:

- 1 \_\_\_\_\_.
- 2 \_\_\_\_\_.
- 3 \_\_\_\_\_.
- 4 \_\_\_\_\_.
- 5 \_\_\_\_\_.

A partir del análisis de dichas experiencias de éxito, tomate un momento para analizar en qué cosas eres bueno. Es decir, cuáles fueron las capacidades o cualidades que te ayudaron a tener esas experiencias de éxito.

Cosas en las que soy bueno:

- 1 \_\_\_\_\_.
- 2 \_\_\_\_\_.
- 3 \_\_\_\_\_.
- 4 \_\_\_\_\_.
- 5 \_\_\_\_\_.

Esas capacidades que identificaste son los recursos que posees para afrontar diferentes desafíos, y es importante que aprendas a confiar en ellos. Cuando te sientas con ansiedad o preocupado por tu desempeño, o cuando creas que no puedes, recuerda que cuentas con estas cinco capacidades y que a partir de ellas podrás afrontar los desafíos que vayan surgiendo a lo largo de tu carrera.

Si las capacidades en las que eres bueno no son del campo académico, es importante que aprendas a llevar dichas capacidades a otro campo. Por ejemplo, si eres muy creativo para hacer actividades recreativas (como



pintar o tocar la guitarra) o si eres una persona muy responsable con tu familia, es importante que trates de transferir esa misma capacidad a otro ámbito. No hace falta que te vuelvas bueno en eso, ya lo eres. Lo que debes hacer ahora es pensar cómo puedes transferir eso que ya sabes y te sale bien, al campo académico.

Para fortalecer tus creencias de autoeficacia también es importante que mejores tus habilidades. No somos buenos en todas las cosas que hacemos, los motivos pueden ser diversos, hay veces que no hemos tenido la oportunidad de desarrollar esa capacidad, es algo que hemos evitado, o simplemente no entrenamos lo suficiente. A continuación, te proponemos un diagrama de ejemplo que puede ayudarte a identificar déficits y mejorar tus habilidades. Lo que debes hacer es escribir cinco cosas en las que no eres bueno, y, a continuación, actividades que podrías hacer para mejorar dichas habilidades. Por ejemplo, si sientes que no eres una persona ordenada podrías proponerte como plan elaborar semanalmente una agenda. Si sientes que no eres bueno comprendiendo texto, podrías proponerte como plan leer 20 minutos por día. Es importante que el plan que te propongas consista en una acción que puedas hacer todas las semanas. Recuerda que cuanto más hagas esas actividades, más aumentarán tus habilidades.

**Tabla 4. Cosas en las que no soy bueno y plan para mejorarlas.**

--	--

Cosas en las que no soy bueno	Plan para mejorarlas

**Fuente:** elaboración propia.

#### 4. Experimenta emociones positivas

Para que Pablo pueda seguir mejorando su proceso de aprendizaje requerirá de emociones positivas. Diversos estudios científicos indican la importancia de experimentar emociones positivas en nuestras actividades cotidianas. Investigaciones realizadas por la Universidad Siglo 21 indican que las personas que experimentan con mayor frecuencia emociones positivas tienen menor estrés, mejor rendimiento y mayor compromiso con las tareas que realizan. Las emociones positivas no solo aumentan nuestro bienestar y motivación, también actúan como protectores del estrés. El problema de las emociones positivas es que suelen ser efímeras, es decir, durante poco tiempo, y suele ser difícil que una misma actividad nos genere elevados niveles de emociones positivas de forma sostenida en el tiempo. La investigación también indica que más que la intensidad, el factor clave es la frecuencia. Es preferible experimentar pequeños niveles de emociones positivas con frecuencia, que un único pico de emociones positivas. Esto quiere decir que no hace falta que hagas cosas extraordinarias para sentir

niveles extraordinarios de emociones positivas, es preferible que experimentes pequeñas dosis de emociones positivas los 365 días del año. No subestimes las emociones positivas que experimentas en tu día a día.

Experimentar emociones positivas no es algo simple, muchas personas no conocen cuáles son las actividades que le generan emociones positivas. En otros casos, ocurre que las personas sí saben cuáles son las actividades que les generan emociones positivas, pero no le dedican el tiempo suficiente a estas actividades porque siempre tienen algo más importante o urgente para realizar.

Las emociones positivas son claves para la desconexión y la motivación, por este motivo es bueno que luego de haber completado un bloque de estudio dediques algo de tiempo a hacer una actividad placentera. Esto puede servir como refuerzo o premio por haber cumplido la meta que te habías fijado y además te ayudará a recuperarte del desgaste lógico que tiene estudiar o hacer una actividad que te demanda esfuerzo. Te proponemos ahora un diagrama que puede ser de utilidad para organizar tus experiencias de emociones positivas. Para ello, debes seleccionar actividades que te generan emociones positivas, y luego estipular qué días y en qué momento realizarás esa actividad. Es muy importante que trates de ubicar temporalmente dichas actividades justo después de haber terminado con tu meta de estudio. Esto te ayudará a mantenerte motivado, recuerda que las emociones positivas nos ayudarán a alcanzar nuestros objetivos, por lo cual te sugerimos que no las desdeñes o minimices.

Experimentar emociones positivas con frecuencia es clave para lograr un buen nivel de productividad.

**Tabla 5. Actividades que generan emociones positivas**

Actividades que te generan emociones positivas	¿Cuándo realizarás dicha actividad?

**Fuente:** Elaboración propia.

**5. Aumenta tu compromiso**

El esfuerzo y el compromiso son claves para cualquier actividad que te propongas. Es fácil hacer una actividad cuando te sientes entusiasmado, pero el reto es poder sostener tu comportamiento en el tiempo. Para lograr una motivación a largo plazo es necesario que tengas una visión a largo plazo. Diversos estudios demuestran que nuestro cerebro posee una preferencia por actividades que generan una recompensa inmediata. Ver los resultados positivos de una actividad te lleva a que quieras repetirla. El

problema es cuando debemos hacer actividades donde la recompensa no aparece inmediatamente. Es por ello que nos resulta difícil mantener en el tiempo actividades tales como hacer dieta o actividad física, dado que muchas veces no observamos un efecto inmediato. Esto es aún más difícil cuando decidimos hacer actividades que requieren un esfuerzo prolongado de años, como por ejemplo realizar estudios de nivel superior. Hacer una carrera puede ser muy desafiante y demandante muchas veces sentiremos pocas ganas de continuar. En ese tipo de situaciones es importante que actives tu visión a largo plazo.

Como mencionamos anteriormente, la motivación a largo plazo requiere de visión a largo plazo. Las actividades del día a día pueden llevarnos a que olvidemos los motivos que nos hicieron decidir que queríamos hacer una carrera y acceder a un título. Por ello suele ser muy útil para tu motivación que de cada tanto recuerdes cuáles son esos motivos.

A continuación te presentamos un diagrama que puede servirte de ejemplo. Anota cinco motivos por los cuales vale la pena realizar una carrera universitaria. ¿Qué es lo que esperas obtener al realizar una carrera universitaria? En este punto es importante diferenciar las expectativas intrínsecas y las extrínsecas; éstas últimas hacen referencia a las consecuencias positivas que esperas obtener al hacer una carrera universitaria vinculada con aspectos externos a la propia persona. Por ejemplo, obtener mejor salario, conseguir un mejor trabajo o tener un mayor reconocimiento de mis pares o familiares. Por otra parte, están las expectativas intrínsecas, las cuales hacen referencia a expectativas

positivas que tenemos relacionadas con nuestra experiencia personal. Por ejemplo, sentirme autorrealizado, poder hacer algo que me gusta, sentir que contribuyo a la comunidad.

**Tabla 6. Expectativas intrínsecas vs. expectativas extrínsecas**

Expectativas intrínsecas	Expectativas extrínsecas

**Fuente:** elaboración propia.

Es importante que siempre tengas en consideración estas expectativas, sobre todo en momentos donde sientes que te cuesta mantener tu esfuerzo o que sientes que estás bajando los brazos. Recordar estas expectativas puede inspirarte y darle un sentido de trascendencia a tus actividades cotidianas. Es importante que las tengas siempre en mente y, de ser necesario, escribirlas y ubicarlas en un lugar donde puedas mirarlas cotidianamente para recordarte la decisión que tomaste, y ayudarte a mantenerte motivado.

Acceder a los estudios universitarios constituye uno de los hechos más significativos y de mayor impacto en la vida de la gente. Probablemente se trate de una de las decisiones más significativas y de mayor impacto. Los beneficios de estudiar en la universidad no se limitan a aspectos económicos, ya que acceder a los estudios de nivel superior predice una mejor salud y calidad de vida.

Sin embargo, transitar por una carrera es un desafío que demandará esfuerzo y perseverancia. Para poder afrontar este desafío es muy importante que los alumnos desarrollen habilidades que les permitan alcanzar sus metas y probablemente la capacidad para autorregular el proceso de aprendizaje constituya una de las competencias de más relevancia para transitar con éxito tus estudios superiores.

La autorregulación del aprendizaje refiere al proceso por el cual un estudiante puede volverse dueño de su propio aprendizaje, y para lograr esto no es suficiente con leer los textos o asistir a clase. Por el contrario, la autorregulación involucra una serie de factores tales como establecer metas de estudio, estimar el tiempo y el esfuerzo que demandará el logro de esas metas, utilizar estrategias de aprendizaje efectivas, ser capaz de mantener el esfuerzo y solucionar dificultades y dudas, entre otros aspectos.

Desarrollar la capacidad de autorregulación no es algo simple, tampoco es una competencia que podrás adquirir de un día a otro. Pero sin dudas se trata

de una capacidad que puedes aprender a desarrollar y cultivar. Aprender a aprender no solo te ayudará para cumplir tus metas académicas, también te permitirá seguir formándote luego de haber concluido tus estudios. Estamos en una época de cambios continuos y vertiginosos que exigen un proceso de constante actualización. Poseer la capacidad de auto-regular tu proceso de estudio, aprender a adueñarte de tu propio aprendizaje te permitirá estar a la altura de estos cambios.



## Referencias

---

**Bandura, A.** (1999). Ejercicio de la eficacia personal y colectiva en sociedades cambiantes. En A. Bandura (Coord.). *Autoeficacia: Cómo afrontamos los cambios de la sociedad actual*. Bilbao, ES: Editorial Desclée de Brouwer.

**Zimmerman, B. J.** (1986). A social cognitive view of selfregulated academic learning (trad. propia). *Journal of Educational Psychology*, 81(3): pp. 329-339.

# Revisión del módulo

---

## Hasta acá aprendimos

### Autoregulación del aprendizaje

Para aprender a volverte dueño de tu proceso de aprendizaje necesitas desarrollar tu capacidad de autorregulación. Para ello debes conocer las fases implicadas en la autorregulación y analizar tu propio proceso de autorregulación.

### No lo dejes para después

La autorregulación del aprendizaje se inicia con una fase de Planificación. Durante esta fase los estudiantes se formulan metas factibles, medibles, temporales y centradas en acciones. Asimismo establecen una agenda de trabajo para ordenar su proceso de estudio.

### Cuando el resultado sí importa

La ejecución es una fase de la autorregulación que involucra fundamentalmente dos desafíos: 1) combatir nuestra tendencia a procrastinar y posponer el proceso de estudio, y 2) utilizar estrategias profundas de estudio que permitan un mejor aprendizaje de los contenidos.

### **Monitorear el aprendizaje**

El monitoreo es una fase de la autorregulación necesaria para mejorar continuamente nuestro proceso de aprendizaje. Sin esta etapa corremos el riesgo de cometer continuamente los mismos errores, sin percibirlos o solicitar ayuda.