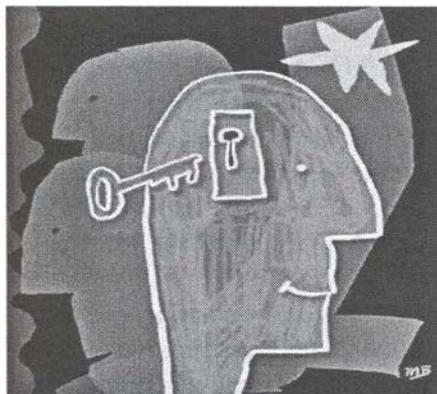


Y POR FIN, ¿A QUÉ LLAMAMOS AUTORREGULACIÓN DE LOS APRENDIZAJES?

Dra. Oiga González Sarmiento
Docente del Departamento de Educación



El valor de la educación reside en la FORMA DE PENSAR que permanece en el estudiante, una vez que éste ha olvidado por completo todo aquello que se le ha enseñado.

Prof Sir Charles Inglis, Conferencia inaugural, Institution of Civil Engineers, Reino Unido, 1941.

Aprender... enseñar... educar... son conceptos que se encuentran (y encontrarán) por siempre ligados. El rol del docente, el rol del alumno son ambos nuevos en un contexto también nuevo porque la educación se ve en la necesidad de cambiar, de evolucionar, pues de la misma manera cambia y evoluciona la sociedad, sus hombres, sus mujeres.

Uno de los cambios tiene que ver con la formación por competencias del aprendizaje; es decir, la enseñanza debe orientarse al desarrollo de las capacidades que poseen los estudiantes para hacerlos "competitivos" no solo como personas, sino como profesiona-

les y, por supuesto, como elementos valiosos en un desempeño laboral exigente.

Por otro lado, el paradigma educativo vigente, el constructivista, considera que el estudiante debe "construir" sus propios aprendizajes, es decir, asumir un rol activo cuando aprende, por lo cual se insiste en que las situaciones de aprendizaje propiciadas en el aula así lo permitan y que los educadores nos esforcemos por utilizar una metodología activa que estimule la generación de aprendizajes significativos por parte de nuestros alumnos.

Entonces, se trata de reunir dos elementos en la educación actual; por un lado, formar profesionales competentes y, por el otro, brindar durante su formación, un espacio educativo que propicie la significatividad de los aprendizajes adquiridos.

En este contexto, los estándares de calidad están estrechamente asociados al desarrollo y logro de competencias y al hecho de que tanto profesores como alumnos, asuman los niveles de calidad como un proceso exigente de mejora continua.

Sin embargo, y para alcanzar tales niveles, se hace necesario una serie de cambios: en la enseñanza, en los intercambios profesor-alumno, en el diseño e implementación del currículo, en los esquemas evaluativos, etc.

En este ámbito, el constructo de

la autorregulación de los aprendizajes ha venido cobrando cada vez mayor interés dado que su enfoque responde a uno de los principales desafíos educativos actuales; el de "enseñar a aprender", y en el caso de los estudiantes, el de "aprender a aprender".

Pero, ¿en qué consiste la autorregulación de los aprendizajes?

Schunk (1997) refiere que se trata del "control que posee el sujeto sobre su propio aprendizaje".

Por supuesto, esta definición también involucra, según el citado autor, "a los sentimientos, pensamientos y acciones generados por los estudiantes y que los orientan sistemáticamente a sus metas" (Schunk, 1997).

Sin embargo, quizás puedan llegar a confundirse los significados de dos términos estrechamente relacionados; uno de ellos, la metacognición, y el otro, el aprendizaje autorregulado.

En lo que se refiere a metacognición, John Flavell (1976), creador del constructo, lo define así: "... el conocimiento que uno tiene acerca de los propios procesos y productos cognitivos o cualquier otro asunto relacionado con ellos".

Por tanto, cuando se habla de metacognición nos referimos al conocimiento y regulación de la propia actividad cognitiva; es decir, involucra todo lo que sabe-

mos sobre nuestra percepción, comprensión, aprendizaje, recuerdo y pensamiento.

En cambio, por autorregulación entendemos el control y dominio que ejerce cada persona sobre sus propias acciones.

Agregaríamos, además, que la autorregulación se caracteriza por la integración de tres elementos: el conocimiento metacognitivo que posee el aprendiz, la manera como acostumbra regular su cognición y el tipo de motivación que mueve sus acciones.

Por tanto, la autorregulación incluye mucho más que la metacognición, implica sentido de autoeficacia, motivación intrínseca y autodeterminación.

Zimmerman (1999), por su parte, define a la autorregulación de los aprendizajes como el grado en

que un alumno tiene un papel activo en el proceso de su propio aprendizaje, tanto a un nivel metacognitivo, motivacional como conductual.

Profundizando en el tema, Huertas (1999) opina que en la autorregulación deben estar presentes tres características básicas para que se pueda definir a una acción como autorregulada: la autodeterminación, que se refiere al control de la acción que se va a aprender, la competencia, es decir, el sentirse capaz de realizar una actividad relativa al aprendizaje y los sentimientos que tienen que ver con la satisfacción de hacer o aprender algo que nos gusta.

Según Torrano y González (2004), "el aprendizaje autorregulado es una fusión de *skill* y *will*, de *destreza* y *voluntad*. El estudiante autorregulado es aquel

que ha aprendido a planificar, controlar y evaluar sus procesos cognitivos, motivacionales/afectivos, comportamentales y contextuales; sabe cómo aprende, está automotivado, conoce sus posibilidades y limitaciones y, en función de ese conocimiento, controla y regula sus procesos de aprendizaje para adecuarlos a los objetivos de las tareas y al contexto, optimizar su rendimiento y mejorar sus habilidades mediante la práctica".

Una vez diferenciados ambos términos, cabría plantearnos una nueva interrogante: ¿cómo se da el aprendizaje autorregulado?, ¿cuáles son las fases por las que atraviesa el estudiante que autorregula su aprendizaje?

Zimmerman (2000, 2002) nos lo explica muy didácticamente, a través del siguiente gráfico:

Fases del aprendizaje autorregulado



FASES Y PROCESOS DEL APRENDIZAJE AUTORREGULADO (ZIMMERMAN, 2000, 2002)

Una vez que el estudiante tenga encomendada en la fase previa del proceso una tarea, empezarán a intervenir en el proceso de la autorregulación sus propias metas frente al aprendizaje, sus habilidades personales de planificación y estrategia en el acto de aprender, sus creencias frente al estudiar y aprender: yo soy capaz, no lo soy... , la tarea es muy importante para mí, no lo es... , etc.

Luego, el estudiante pasa a la fase de realización, es decir, la que implica el nivel de control que tenga sobre la tarea, cuánta atención le puede dedicar, con qué estrategias de aprendizaje cuenta, qué grado y voluntad de auto-observación posee, etc.

La fase final del proceso, según Zimmerman, tiene que ver con lo que el estudiante realiza una vez elaborada su tarea: los juicios personales que se hace respecto a si la llevó a cabo de manera correcta o no, la convicción que posee cuando algo le sale bien o no, etc.; es decir, puede pensar, salió bien, tuve suerte, o por el contrario, me salió muy bien, fue porque hice a o b durante el proceso, utilicé tal o cual estrategia que me funcionó, la voy a utilizar nuevamente en el futuro para una situación similar, etc.

Es posible notar que en el proceso de la autorregulación del aprendizaje, interviene una serie de creencias que cada persona posee acerca de sí misma, si es capaz o si se siente competente para realizar tal o cual tarea, si considera de importancia o utilidad la tarea que el docente le encomienda y, finalmente, los propios sentimientos que experimenta frente a su desempeño.

Como podemos apreciar, existen series de variables que intervienen en el proceso de la autorregulación de los aprendizajes, lo que convierte a este proceso en absolutamente individual y único; sin embargo, quizás la pregunta que se nos viene a la mente en este momento está referida al sujeto del aprendizaje, ¿cómo es un estudiante que se autorregula? ¿Cuáles son los rasgos que lo distinguen?

En relación a este tema, mencionan los expertos que un alumno autorregulado es el que:

- Toma decisiones que regulan diferentes formas de conocimiento (planificación, organización, monitoreo, evaluación).
- Posee sentimientos de auto-competencia personal.
- Manifiesta persistencia en el aprendizaje.
- Demuestra interés intrínseco en la tarea que le encomiendan.
- Crea, selecciona y estructura entornos (habituales y no habituales) para optimizar su propio aprendizaje.

En este sentido, Pintrich y Schrauben (1992) mencionan que los alumnos que se autorregulan participan de manera activa en su proceso de aprendizaje, monitoreando y regulando sus propios procesos internos y enfocándose en los resultados de lo que esperan aprender.

Existe, asimismo, una coincidencia en lo que mencionan los estudios (Como, 2001; Weinstein, Husman y Dierking, 2000; Winne, 1995; Zimmerman, 2001, 2002), sobre el tema.

Los hallazgos indican que existe una serie de características que diferencian a los estudiantes que autorregulan su aprendizaje de los que no lo hacen.

Entre las características que presentan los primeros, tenemos:

- Planifican, controlan y dirigen sus procesos mentales hacia el logro de sus metas personales.
- Emplean una serie de estrategias de tipo cognitivo que los ayudan a adquirir, elaborar, reelaborar y recuperar información relevante a sus intereses.
- Adoptan metas claras y concretas de aprendizaje.
- Desarrollan emociones positivas frente a las tareas que les encomiendan y también las controlan y ajustan a los requerimientos de una tarea específica y a una situación concreta de aprendizaje.
- Planifican el tiempo y esfuerzo que les demandará tal o cual tarea.
- Acuden a sus profesores y/o compañeros en busca de ayuda académica, si consideran que la requieren.
- Trabajan en una serie de estrategias que atienden a su comportamiento volitivo para mantener motivación, esfuerzo y concentración en la tarea.

Llegado a este momento, la siguiente interrogante sobre autorregulación estaría referida a un tema que nos interesa profundamente: la educación: ¿cómo podemos educar/formar en la autorregulación?, ¿qué puede hacer el docente, en este caso, el docente universitario, para <lesa-

rollar competencias de autorregulación en sus estudiantes?

Dado que nos encontramos, actualmente, en un contexto mundial cargado de altísimas exigencias que nos alcanzan en aspectos personales pero, sobretodo, en aspectos profesionales; el desafío, es el de "hacemos" competitivos en una sociedad globalizada, nueva, que nos presentará situaciones totalmente diferentes a las enfrentadas por profesionales y especialistas de momentos históricos anteriores. Por tal motivo, la educación que brindamos a las nuevas generaciones, nuestro estilo de enseñanza, la forma como evaluamos sus aprendizajes deben cambiar de manera acorde a los tiempos.

Entre las sugerencias que nos proponen los especialistas en el tema, tenemos las siguientes:

- Enseñar a los estudiantes estrategias necesarias para procesar de una mejor manera la información con la que trabajan y orientarlos hacia la autorregulación de sus aprendizajes.
- Utilizar al *modelado* como uno de los procedimientos recomendados para la enseñanza de las estrategias de autorregulación (Graham, Troia y Harris, 1998); es decir, los estudiantes van a aprender a autorregularse, si ven con frecuencia a sus profesores exteriorizar la manera cómo, a su vez, se autorregulan.
- Incentivar la práctica guiada o autónoma de las estrategias de autorregulación, acompañada de la correspondiente retroalimentación por parte del profesor; la idea es que la

responsabilidad o el control para generar, aplicar y evaluar las estrategias sean transferidos paulatinamente del docente al alumno; es decir, el trabajo conjunto por aprendizajes mediados (Vygotsky, 1978).

- Reforzar la autoobservación como componente importante de intervención pedagógica, ya que si el estudiante está formándose en estrategias de aprendizaje autorregulado, necesita aprender a medir la efectividad de tales estrategias, a fin de mantenerlas o cambiarlas, según le convenga.
- Brindar apoyo social para incentivar al alumno en el uso de estrategias de autorregulación, pasando paulatinamente, de mediaciones más directivas a formas más autorreguladas de aprendizaje.
- Utilizar la práctica autorreflexiva, donde los estudiantes ejerciten de modo independiente las habilidades y estrategias que han adquirido en el proceso, reflexionando sobre su propio aprendizaje; evalúen el rendimiento obtenido y la efectividad de las estrategias que han utilizado, a fin de decidir si se continúa o se modifica la perspectiva elegida.

Diversos modelos de aprendizaje, recomiendan, en la actualidad, la práctica autorreflexiva, en función a uno de los principales objetivos educativos, como es el de "aprender a aprender"; en otras palabras, nos referimos al desarrollo de la conciencia sobre el propio aprendizaje y al control de los procesos de autorreflexión que el estudiante utiliza cuando aprende.

Lee y Young (2001) proponen una serie de pautas dedicadas al mejoramiento de aquellos estudiantes que no cuentan con estrategias de aprendizaje autorregulado.

Según los mencionados autores, concretamente, los docentes de educación superior, deberíamos:

- Ayudar al desarrollo de estrategias dirigidas a evitar distracciones internas y/o del entorno, a fin de aprender a mantener su atención y esfuerzo en la tarea que están realizando.
- Organizar la enseñanza de manera que las actividades de aprendizaje propuestas faciliten el uso de estrategias cognitivas y metacognitivas.
- Exhortar a los estudiantes a trazarse metas relativas a su aprendizaje.
- Enseñar que existen dos formas de retroalimentación que nos pueden favorecer o desalentar en nuestros aprendizajes, el refuerzo que nos proporcionan las otras personas (profesores/compañeros) y el *habla interna* que viene de cada uno y que, a su vez, puede constituirse en factor de aliento o desaliento en el proceso de aprender.
- Brindar al alumno posibilidades de auto observación en el momento que finalice alguna actividad importante de aprendizaje.
- Hacerle notar a los estudiantes que, en lo que se refiere a trazarse metas de aprendizaje, es necesario que sean realistas y específicos respecto a ellas.
- Invitar a los alumnos a registrar los tiempos que han ocupado en leer un texto,

seleccionar ideas importantes, tomar nota, investigar; en una palabra, en realizar el trabajo encomendado.

- Orientar a los estudiantes acerca de cómo autoevaluar sus aprendizajes, es decir, evaluar si lograron sus objetivos iniciales a la tarea, si mejoraron los conocimientos que poseían sobre el tema y si las estrategias utilizadas fueron las indicadas.
- Brindar retroalimentación correctiva a los estudiantes a fin de ayudarlos a identificar los errores de aprendizaje (si los hubo) y a corregir los problemas que podrían no haberse superado en el transcurso de la tarea.

Como podemos apreciar, la propuesta de la autorregulación de los aprendizajes, según se vea, puede considerarse simplista o, por el contrario, un poco engorrosa. Sin embargo, si pensamos en los resultados por los que trabajamos, vale la pena, ya que estaremos propiciando en nuestros alumnos, el desarrollo del pensamiento reflexivo, el compromiso con sus propios aprendizajes, la criticidad y una serie de habilidades que lo/la prepararán para convertirse en un/a profesional cuya preparación responda a los retos de la sociedad actual y nosotros, docentes, estaremos ayudándole, mediante nuestra mediación, a desempe-

ñarse como un/a profesional competente en la sociedad global de estos días.

REFERENCIAS

Alonso Tapia, J. (1997). *Motivar para el aprendizaje. Teoría y estrategias*. Barcelona: Edebé.

Coll, C. (1993). *El constructivismo en el aula*. Barcelona: Grao.

Estévez Nénninger, Ety Haydeé (2002). *Enseñar a aprender. Estrategias cognitivas*. Buenos Aires, Argentina: Ed. Paidós.

Gimeno Sacristan, L. y Pérez Gómez, A. (1993). *Comprender y transformar la enseñanza*. España: Morata. 2ª Edición.

González-Pienda, J. A. y Núñez, J. C. (1998). *Dificultades del aprendizaje escolar*. Madrid: Pirámide.

Martínez Beltrán, J. (1995). *Enseñar a pensar*. Madrid: Bruño.

Pozo, J. I.; Monereo, C. (1999). *El aprendizaje estratégico. Enseñar a aprender desde el currículo*. Madrid: Aula XXV Santillana.

Torrano M. F.; González T. M. C. (2004). *El aprendizaje autorregulado: presente y futuro de la investigación*. Revista Electrónica de Investigación Psicoeducativa, 2 (1), Universidad Autónoma del Estado de México. 2006. En <http://www.uaemex.mx/>

Valle, A.; Cabanach, R. G.; Susana Rodríguez, S.; Núñez, J. C. y González-Pienda, J. A. (2006). *Metas académicas, estrategias cognitivas y estrategias de autorregulación del estudio*. Psicothema. Vol. 18 (2).

Washington (1996). *American Psychological Association*.

Zimmerman, B.; Bonner, S.; Kovach, R. (2002). *Developing self-regulated learners. Beyond achievement to self efficacy*.

— http://www.tic-lectoes-critura-nee.net/averroes/publicaciones/investigacion/autorregulacion_m.pdf

— http://www.cooperahabana.cu/cdl/images/e/ea/COMPETENCIAS_PARA_LA_AUTORREGULACION_DEL_APRENDIZAJE.pdf

— <http://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=1012077>