

Autorregulación y procesos de aprendizaje



Por [Jesús de la Fuente Arias](#)

Catedrático de Psicología Evolutiva y de la Educación
Facultad de Psicología. Universidad de Almería

Publicado el 16 de junio de 2017.

La *autorregulación* se refiere a la autogeneración de pensamientos, sentimientos y acciones, que las personas utilizamos para conseguir sus metas, en una visión triádica y recíproca. Cuando los estudiantes trabajan en sus tareas, regulan sus factores personales, estableciendo metas, monitoreando y autoevaluando sus progresos, y evaluando su autoeficacia para continuar aprendiendo y crear así un ambiente positivo para ellos. Desde una visión cognitivo-social, la visión de la autorregulación comprende tres fases: auto-observación (auto-monitorización), auto-juicio y auto-reacción. Zimmerman ha desarrollado un modelo cíclico, centrado en las interacciones recíprocas. Incluye tres fases: 1) *Planificación*, o fase que precede al aprendizaje, centrada en el establecimiento de metas y de la percepción de autoeficacia; 2) *Control volitivo* durante la ejecución, con implementación de estrategias de control y centrado en la ejecución de la tarea; 3) *Auto-reflexión*, con autoevaluación de la consecución de los logros. Esta fase tiene efectos cognitivos, conductuales y motivacionales. Las habilidades de autorregulación pueden aprenderse, siguiendo cada una de las fases del modelo.

La teoría cognitivo-social hace énfasis en el papel de la auto-eficacia y de la auto-regulación, como variables motivacionales-afectivas. También en la interacción recíproca entre factores personales, conductuales y ambientales. Tiene amplias implicaciones para los procesos de enseñanza y de aprendizaje. El uso de *modelos sociales* adecuados durante la enseñanza permite que se muestren las estrategias y las habilidades de aprendizaje, y se motive a los estudiantes. También es importante la enseñanza y el aprendizaje de los procesos de autoevaluación y de consecución de metas. Finalmente, la importancia del aprendizaje de la

autoeficacia y de la autorregulación durante el aprendizaje es la aportación más esencial de este modelo.



Tipos de autorregulación: personal y del aprendizaje

La autorregulación, como variable psicológica inherente a las competencias de desarrollo personal en los sujetos está siendo actualmente objeto de gran interés educativo e investigador. Sin embargo, son aún escasas las investigaciones que están intentando establecer relaciones de la autorregulación personal con otras variables educativas. El número actual (vol. 32, 2017) de la [Revista Estudios sobre Educación](#) ofrece unas claves en este sentido en el artículo [Personal Self-Regulation, Learning Approaches, Resilience and Test Anxiety in Psychology Students](#).

[Anxiety in Psychology Students](#)

En los contextos educativos suele encontrarse el constructo *autorregulación*, pero referido de forma preferente a la *autorregulación en el aprendizaje* siendo ésta la denominación de la aplicación de la autorregulación general (o la autorregulación utilizada por las personas en su vida diaria) a la situación específica en situaciones de aprendizaje. La autorregulación se ha utilizado con diferentes matices en diferentes contextos. En el campo de la salud o consumo de sustancias, y en contextos educativos de regulación en el proceso de enseñanza-aprendizaje, se ha utilizado el concepto de “autorregulación personal”.

En general, la *autorregulación* se ha considerado como un proceso psicológico, que se inicia para obtener un resultado deseado (recuperar el humor, pérdida de peso, beneficios económicos, etc.) o para evitar un resultado indeseable (fracasar en los estudios, un embarazo involuntario, entre otras.). También se inicia este proceso autorregulador ante una situación que exige un cambio en la probabilidad de aparición de determinadas respuestas. Por tanto, la *autorregulación personal* se refiere a la capacidad o habilidad para controlar nuestros propios pensamientos, emociones y acciones. A través de la autorregulación somos capaces de controlar conscientemente la cantidad que comemos, si nos rendimos al impulso, la ejecución de tareas, pensamientos obsesivos, e incluso la medida en que nos permitimos el reconocimiento de nuestras propias emociones. De esta manera podemos afirmar que la autorregulación personal es un proceso vital que permite a las personas comportarse adecuadamente, realizar las tareas de manera oportuna, y abstenerse de actividades que puedan ser perjudiciales para la propia subsistencia. La autorregulación se utiliza por tanto en una serie de procesos incluyendo la regulación emociones, pensamientos y acciones de control, restricción física o de comportamientos. Si alguno de estos procesos de autorregulación sufre algún tipo de déficit provocaría desajustes en la regulación del comportamiento. Dentro de este marco teórico, se ha definido la autorregulación como la capacidad de la persona para planificar, supervisar y dirigir su comportamiento en situaciones cambiantes. La autorregulación descrita ha sido relacionada principalmente con conductas adictivas: el juego, consumo de alcohol y drogas. Esta autorregulación, a la que se añade el calificativo de “personal” para diferenciar de la “académica” se ha estudiado tanto en adolescentes como en universitarios. La *autorregulación personal* es un constructo que se ha venido utilizando en mayor medida en el campo de la salud mostró la existencia de procesos comunes en diferentes dominios, los expertos

empezaron a interesarse por el análisis de los componentes autorreguladores comunes en diferentes ámbitos de la vida como el educativo y el laboral.

Autorregulación y Competencia para Aprender a Aprender

La autorregulación personal, como variable psicológica, muy unida a *las competencias de autonomía* y a la *competencia para aprender a aprender* en los alumnos, está siendo objeto de interés en el ámbito psicoeducativo. Estudios previos realizados, han demostrado que la autorregulación actúa de forma significativa tanto en la salud como en el éxito académico y laboral. Podemos entender la autorregulación como un proceso de carácter personal, conductual y contextual añadiendo las metas como un factor clave.

En el ámbito de la Psicología de la Educación, se define la *autorregulación personal* como una variable presagio, propia del alumno que determina el nivel de esfuerzo que llevan a cabo los estudiantes en el proceso de aprendizaje o su *autorregulación en el aprendizaje* de forma manera activa para realizar una tarea determinada. Es ampliamente reconocido como el medio por el cual los estudiantes transforman sus habilidades mentales en habilidades de supervivencia para la resolución de problemas. Sin embargo, no son muchas las investigaciones realizadas en el campo de la *Psicología de la Educación* que abarquen esta variable presagio, autorregulación personal. Pero encontramos algunos trabajos que nos confirman la relevancia que tiene el estudio de esta variable a nivel educativo, mostrando que los niveles de autorregulación personal total modulan la percepción del clima de convivencia escolar de los adolescentes. Los resultados de los análisis inferenciales mostraron que el grado de autorregulación personal es interdependiente respecto a la percepción de los problemas de desadaptación y convivencia en los centros escolares. Específicamente se halló que los niveles bajos y altos de autorregulación total llevan consigo la menor y mayor, respectiva, percepción de ocurrencia de comportamientos desajustados en el entorno. De esta manera podríamos afirmar que una alta capacidad de la autorregulación es beneficiosa para el desarrollo personal y profesional, en especial, en la prevención de conductas de riesgo para la salud en adolescentes, tales como el consumo de tabaco o de alcohol.



En otra investigación los resultados desvelaron una relación estadísticamente significativa entre la autorregulación personal y las estrategias de afrontamiento, ambas variables incluidas en esta investigación. Los resultados nos indican que los diferentes niveles de autorregulación personal determinan los tipos de las estrategias de afrontamiento. Durante una situación estresante, los alumnos con altos niveles de autorregulación personal muestran estrategias de afrontamiento centradas en el problema, mientras que con bajos niveles de autorregulación personal los alumnos tienen un estilo de afrontamiento más centrado en la emoción. La investigación reciente ha evidenciado la relación entre expectativas de autoeficacia y los procesos de autorregulación. En línea con esta predicción, la autoeficacia ejerce influencia tanto en los procesos de autorregulación como en el establecimiento de metas. También, la autoevaluación de las capacidades afecta a la autorregulación.

En conclusión, pocas son las investigaciones en el ámbito psicoeducativo que tratan la *autorregulación personal* como variable presagio, siendo más utilizada una parte de ella (*autorregulación en el aprendizaje*). Sin embargo, la interacción de la autorregulación personal y otras variables personales (edad, género) y académicas (enfoques de aprendizaje, estrategias de afrontamiento, autorregulación académica, enseñanza reguladora, resiliencia, entre otras) constituyen una parcela de estudio novedosa e interesante en el análisis del proceso de enseñanza-aprendizaje. El número actual de la Revista Estudios sobre Educación ofrece unas claves en este sentido en el artículo [*Personal Self-Regulation, Learning Approaches, Resilience and Test Anxiety in Psychology Students.*](#)

Cómo citar esta entrada:

De la Fuente Arias, J. (2017). Autorregulación y procesos de aprendizaje. *Aula Magna 2.0*. [Blog]. Recuperado de: <http://cuedespyd.hypotheses.org/2878>