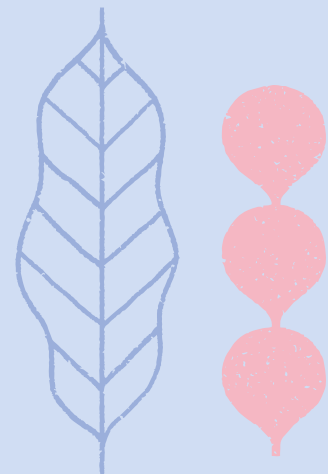


## Área Socioemocional

Ficha de trabajo - Comunidad educativa

# **Autorregulación académica: avanzando hacia el protagonismo de las y los estudiantes en su formación integral**



## Objetivo



- Conocer y reflexionar acerca de la autorregulación académica y su importancia para la formación integral de las y los estudiantes.
- Identificar algunas estrategias factibles de realizar para el fomento de la autorregulación académica de las y los estudiantes.



## Para leer

Con la aplicación del DIA Monitoreo Intermedio, docentes, duplas psicosociales y equipos directivos podrán conocer la percepción de las y los estudiantes sobre sus logros en sus aprendizajes socioemocionales y sobre el trabajo realizado por el establecimiento en la generación de ciertas condiciones para que se logre la formación integral.

Es por esto, que en esta ficha abordaremos la **autorregulación académica**, una de las condiciones para el aprendizaje medidas en el Cuestionario Socioemocional aplicado en el DIA Monitoreo Intermedio 2024, entendida como la **capacidad de las y los estudiantes de formularse metas e implementar estrategias para sus propios aprendizajes**. En el marco de esta evaluación, la Agencia de Calidad de la Educación mide la autorregulación académica considerando dos aspectos: por un lado, el apoyo que el o la estudiante recibe de docentes y pares para desarrollar esta capacidad, y por otro, la percepción que el propio estudiante tiene de su autorregulación del aprendizaje (Agencia de Calidad de la Educación, 2024).

También, revisaremos algunas estrategias para el apoyo que, docentes y otros integrantes de la comunidad escolar, puedan implementar para que las y los estudiantes avancen en el desarrollo de la autorregulación de su aprendizaje.

## ¿Qué es la autorregulación académica?

Es muy frecuente encontrar en la literatura distintos términos que se emplean como sinónimos de **autorregulación académica**, por ejemplo, autorregulación, autorregulación del aprendizaje y aprendizaje autorregulado. Tomando en consideración la forma en que la Agencia de Calidad de la Educación lo ha abordado en el Cuestionario Socioemocional del DIA Monitoreo Intermedio, utilizaremos el término autorregulación académica.

Definiremos autorregulación académica como una competencia clave que puede transformar el proceso de aprendizaje de las y los estudiantes durante toda su trayectoria educativa, fomentando su formación integral, de manera tal que puedan estar preparados para ser aprendices competentes, autónomos y resilientes. De acuerdo con Barry J. Zimmerman, un destacado investigador en el campo de la psicología educativa, la **autorregulación académica** “se refiere a pensamientos, sentimientos y acciones autogenerados que se planifican y adaptan cíclicamente a la consecución de objetivos personales” (Zimmerman, 2000, p.14), por lo que implicaría el uso de estrategias específicas de las y los estudiantes para gestionar su propio proceso de aprendizaje.



Por su parte, Paul Pintrich (2000) define la autorregulación académica como "un proceso de construcción activa por el cual los estudiantes, sobre la base de las metas de aprendizaje que seleccionan y de la influencia ejercida por el contexto, intentan monitorear, regular y controlar su cognición, su motivación y su conducta" (en Daura, 2015, p. 453), y enfatiza la importancia de la motivación y las creencias de las y los estudiantes en su capacidad para autorregularse.

En tanto que, Bruna (2017) describe la autorregulación académica, como una herramienta que permitiría a los sujetos continuar aprendiendo, gracias al desarrollo de una capacidad para planificar procesos, monitorear el desempeño mientras estos se están llevando a cabo, y autoevaluar los resultados, para mejorar.

Asimismo, Cabero (2013) indica que el aprendizaje autorregulado es aquel en el que la persona aplica sus estrategias de aprendizaje, se autoevalúa para asegurarse de que el contenido ha sido realmente aprendido y aporta, en caso necesario, medidas correctivas para alcanzar las metas de aprendizaje mediante otras opciones estratégicas; por tanto, su puesta en acción implica que la persona se convierta en un actor clave en su proceso de aprendizaje y formación, no siendo un mero receptor pasivo de información sino un agente activo en el mismo, que se formula metas y objetivos, que toma decisiones, que se evalúa, controla su cognición y revisa de forma consciente el proceso de formación y el desempeño que ha tenido en el mismo (Daura, 2015).

Estas definiciones permiten comprender la autorregulación del aprendizaje como una herramienta que permite integrar en los aprendizajes lo cognitivo, lo conductual y lo socioemocional, lo que ha sido de particular interés para la Agencia de Calidad de la Educación.

## Proceso de autorregulación académica según Zimmerman

Hay diferentes modelos que buscan explicar la forma en que se produce la autorregulación. En esta oportunidad revisaremos el **modelo cíclico de fases de Zimmerman (2002)**, que propone que el proceso de autorregulación se da en tres fases:

- 1. Fase de planificación**, en la que el o la estudiante analiza las características de la tarea, valora su capacidad para realizarla con éxito, establece sus metas y planifica. Esta fase tiene dos subprocesos: análisis de la tarea, por medio del análisis, puede hacerse una idea de lo que debe realizar; y automotivación, en donde analiza el valor que le da a la tarea, lo que determinará su motivación y el esfuerzo que realizará para ejecutarla.
- 2. Fase de ejecución**, en la que el o la estudiante realiza lo planificado. Los subprocesos de esta fase son: la autoobservación, donde tiene en cuenta lo que hace, comparándolo con lo esperado, para determinar si continúa así o debe modificar lo que hace; y el autocontrol, donde debe mantener la concentración y el interés usando estrategias durante la tarea.
- 3. Fase de autorreflexión**, en la que el o la estudiante valora su trabajo y trata de dar explicación a los resultados obtenidos. Los subprocesos implicados son: la autoevaluación, entendida como la valoración que como estudiante hace de su ejecución de la tarea; y la autorreacción que se refiere a sus reacciones respecto de su autoevaluación. Es importante tener presente la autorreacción, pues esta puede afectar el cómo implemente futuras tareas, por lo que, en la medida que aprenda a valorar sus éxitos y fracasos como oportunidades para mejorar sabiendo cómo reaccionar, podrá también regular de mejor manera sus emociones.

Con todo, es relevante indicar que, más allá de que la autorregulación académica sea considerada como un proceso, capacidad o competencia, diversos autores coinciden en que los y las estudiantes siempre la utilizan para alcanzar objetivos o metas de aprendizaje. Junto con esto, será muy relevante tener en cuenta que esta capacidad es posible de aprender y desarrollar, siempre que las comunidades educativas generen las condiciones para que esto se logre.

## Beneficios de la autorregulación académica en las y los estudiantes

Diversas investigaciones destacan algunos beneficios de la autorregulación académica, lo que podría argumentar por qué es una condición para el logro de la formación integral. En este sentido, la autorregulación académica **favorece el desarrollo de habilidades cognitivas**, como la planificación, la organización y la definición de metas, lo que a la vez fomenta la autonomía y la responsabilidad de las y los estudiantes, mejorando su capacidad para planificar, monitorear y evaluar su propio aprendizaje, lo que a la larga **influiría positivamente en un mayor rendimiento académico** (Zimmerman, 2002) **y en su desarrollo personal**, toda vez que ya no dependería únicamente de sus docentes para guiar su aprendizaje ya que, en el proceso aprenden a tomar la iniciativa, monitorear su progreso y ajustar sus estrategias si lo consideran pertinente.

En tanto que, como ya lo mencionaron algunas de las definiciones, la autorregulación académica **puede mejorar la motivación** pues las y los estudiantes perciben que tienen el poder de influir en su éxito académico (Bandura, 1991), porque de cierta forma entienden la importancia y el propósito de sus tareas académicas. Además, **fortalece la perseverancia ante desafíos y dificultades** al desarrollar la capacidad de fijar metas y ver el progreso hacia ellas, pudiendo realizar los ajustes necesarios para alcanzarlas.

De igual forma, la autorregulación académica **puede influir en el fortalecimiento de las habilidades socioemocionales**, ya que al practicarla pueden gestionar y autorregular de mejor manera sus emociones, como la frustración y la ansiedad; fortalecer su toma de decisiones y/o ir progresivamente

conociendo sus propias emociones al momento de aprender. Esto, por un lado, **fomenta la concentración y la productividad**, y por otro, **favorece el bienestar general de la o el estudiante**, así como su capacidad de interactuar positivamente con otros. Asimismo, aprender a autorregularse también prepara para el futuro, para desenvolverse en el mundo laboral y la vida adulta, ya que gestionar el propio aprendizaje es fundamental para sostener procesos, y por tanto para el éxito y la adaptabilidad a entornos en constante cambio.

En definitiva, **la autorregulación académica contribuye a la formación integral de las y los estudiantes**, al fomentar no solo el aprendizaje intelectual, sino también su desarrollo emocional y social, entregándoles herramientas para enfrentar diversos aspectos de su vida.

## ¿Qué estrategias podríamos implementar en el aula para promover la autorregulación académica?

Es importante tener presente que la autorregulación académica no es heredada, sino que se adquiere por mediación pedagógica, andamiaje, tutorías y ayudas tanto de parte del docente, como en las interacciones entre pares diseñadas como parte de los procesos pedagógicos. El desarrollo de la autorregulación del aprendizaje, se puede considerar como un buen predictor del rendimiento académico (Puya, 2021). Del mismo modo, Lamas (2008, p. 15), señala que “la autorregulación puede aprenderse, y no se adquiere de una vez para siempre, sino que pasa por distintas etapas, mediante instrucción y práctica repetida, a través de múltiples experiencias en diferentes contextos”.

He aquí algunas estrategias de aula para promover la autorregulación académica entre las y los estudiantes, considerando las fases propuestas por Zimmerman:

## 1. Fase de planificación

- **Destinar tiempo en clase para planificar y establecer metas:** de este modo, se puede motivar a las y los estudiantes para que establezcan sus propias metas, por ejemplo, académicas a corto y largo plazo. Lo importante es animarlos a escribir sus metas y a desarrollar un plan de acción para lograrlas. De forma que puedan ir revisando regularmente sus avances y/o ajustes a realizar, a fin de mantener el enfoque y la motivación.
- **Metas compartidas:** incentivar a las y los estudiantes a establecer y compartir metas académicas específicas con sus pares. Compartir metas promueve la responsabilidad y permite que las y los estudiantes se motiven mutuamente para alcanzarlas.

## 2. Fase de ejecución

- **El o la docente modela la autorregulación:** por ejemplo, puede pensar en voz alta mientras resuelve un problema o planifica una tarea frente a los y las estudiantes, mostrándoles cómo establecer metas, monitorear su progreso y ajustar sus estrategias. Este enfoque ayuda a las y los estudiantes a ver cómo aplicar estas habilidades en sus propios estudios.
- **Compartir estrategias entre pares:** las y los estudiantes pueden compartir las estrategias de estudio que les han resultado efectivas. Al ver cómo otros manejan su tiempo, organizan su trabajo y abordan los desafíos, sus compañeros(as) pueden adoptar y adaptar estas estrategias a su propio estilo de aprendizaje.
- **Enseñanza de estrategias de estudio y aprendizaje:** por ejemplo, enseñar explícitamente técnicas de estudio efectivas, como la toma de apuntes, la elaboración de mapas conceptuales y la práctica espaciada. Puede ayudar, compartirles ejemplos prácticos que las y los estudiantes pueden practicar en clase.
- **Uso de rúbricas y listas de verificación:** entregarles rúbricas claras y listas de verificación para las

tareas y proyectos, ayuda a las y los estudiantes a comprender las expectativas y a autoevaluar su trabajo antes de entregarlo. Además, los motiva a usar estas rúbricas y listas de verificación para guiar su proceso de trabajo y mejorar la calidad de sus entregas.

## 3. Fase de autorreflexión

- **Tareas y proyectos con autoevaluación:** se sugiere incluir una sección de autoevaluación, al final de cada tarea o proyecto, que permita a las y los estudiantes reflexionar sobre su propio trabajo. Algunas preguntas podrían ser: "¿qué hice bien?", "¿qué podría mejorar?" y "¿cómo me preparé para esta tarea?". Esta práctica fomenta la reflexión y la metacognición.
- **Retroalimentación docente - estudiantes:** por ejemplo, formulando preguntas, describiendo el trabajo realizado por el o la estudiante, valorando y celebrando sus avances y logros, entregando sugerencias, ofreciendo andamiajes y favoreciendo la retroalimentación entre pares, entre otras.
- **Retroalimentación entre pares:** por ejemplo, fomentar un ambiente donde las y los estudiantes se sientan cómodos dando y recibiendo retroalimentación sobre el trabajo de sus compañeros(as). Esta práctica ayuda a identificar áreas de mejora y a celebrar los logros.



## Para reflexionar

A partir de la lectura, les invitamos a reflexionar en torno a las siguientes preguntas en trabajo colaborativo o en reunión técnica con los integrantes de la comunidad educativa:

1. ¿Cómo incorporan estrategias de autorregulación en los espacios de enseñanza y de qué manera evalúan su efectividad en el aprendizaje de las y los estudiantes?

---

---

---

---

2. ¿Qué tipo de retroalimentación proporcionan a sus estudiantes para ayudarles a desarrollar habilidades de autorregulación?

---

---

---

---

3. ¿De qué manera fomentan la reflexión y autoevaluación en sus estudiantes para que puedan identificar sus fortalezas y áreas de mejora, y cómo apoyan su proceso de establecer metas académicas personales?

---

---

---

---



## De la teoría a la acción

En conjunto, les invitamos a responder las siguientes preguntas sobre las acciones que han implementado o que implementarán para promover en su establecimiento la autorregulación de sus estudiantes:

1. A partir de los resultados del *Cuestionario Socioemocional del DIA de Monitoreo Intermedio* con relación a la Autorregulación académica, ¿qué podría explicar la percepción que tiene el estudiantado respecto al *Apoyo de docentes y pares para la autorregulación académica y la autorregulación del aprendizaje*?

---

---

---

---

2. ¿Qué acciones les han dado buenos resultados para **promover la autorregulación académica en las y los estudiantes**? ¿Harían algo diferente?

---

---

---

---

3. Para este periodo escolar, ¿qué acciones podrían realizar o cuáles ajustar para abordar la autorregulación académica y, con ello, fomentar el desarrollo integral de las y los estudiantes durante el segundo semestre?

---

---

---

---

4. ¿Quiénes participarán en la implementación de esas acciones y cómo lo harán?

---

---

---

---

5. ¿Qué materiales necesitan? ¿Cómo y cuándo pueden implementar las acciones propuestas?

---

---

---

---

6. ¿Cómo sabrán si las acciones implementadas contribuyeron a la promoción de la autorregulación académica de los y las estudiantes del establecimiento?

---

---

---

---

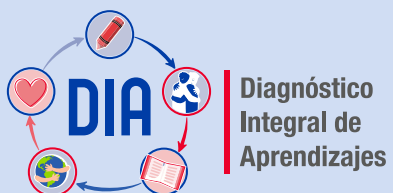




## Referencias

- Agencia de Calidad de la Educación (2024). *Ficha DIA. Periodo de Monitoreo Intermedio 2024. Información específica para directivos y docentes*. Disponible en: <https://diagnosticointegral.agenciaeducacion.cl/documentos/Ficha%20DIA%20periodo%20Monitoreo%20Intermedio.pdf>
- Bandura, A. (1991). *Self-regulation of motivation through anticipatory and self-reactive mechanisms*. En R. A. Dienstbier (Ed.), *Nebraska Symposium on Motivation, 1990: Perspectives on motivation* (Vol. 38, pp. 69-164).
- Bruna, D., Pérez, M. V., Bustos, C., & Núñez, J. C. (2017). *Propiedades psicométricas del inventario de procesos de autorregulación del aprendizaje en estudiantes universitarios chilenos*. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación Psicológica*. 44(2), 77-91. Disponible en: <https://www.aidep.org/sites/default/files/2017-09/R44-Art7.pdf>
- Daura, T. (2015). *Aprendizaje autorregulado y rendimiento académico en estudiantes del ciclo clínico de la carrera de Medicina*. *Revista electrónica de investigación educativa*. Versión on-line ISSN 1607-4041. REDIE vol.17 n°3 Ensenada. [https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1607-40412015000300003#:~:text=Pintrich%20\(2000\)%20define%20el%20aprendizaje,su%20conducta%22%2C%20\(p](https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1607-40412015000300003#:~:text=Pintrich%20(2000)%20define%20el%20aprendizaje,su%20conducta%22%2C%20(p)
- Lamas, H. (2008). *Aprendizaje autorregulado, motivación y rendimiento académico*. *Liberabit*, 14(14), 15-20. Disponible en: [http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1729-48272008000100003&lng=es&tlng=es](http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1729-48272008000100003&lng=es&tlng=es)
- Panadero, E.; Alonso, J. (2014). *Teorías de Autorregulación educativa: Una comparación y reflexión teórica*. *Psicología Educativa* 20(1), 11-22. Disponible en: <https://journals.copmadrid.org/psed/art/j.pse.2014.05.002>
- Puya, A.; Ruíz, Y.; García, M. (2021). *Autorregulación académica y aprendizaje autónomo en la Carrera de Educación Básica de la Universidad Estatal, Península de Santa Elena*. *Revista de Ciencias Pedagógicas e Innovación*, Vol. IX N°2 diciembre. Pp. 33-39. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.26423/rcpi.v9i2.426>
- Zimmerman, B. (2000). *Lograr la autorregulación: una perspectiva cognitiva social*. En M. Boakaerts, P. Pintrich y M. Zeidner (Eds.), *Manual de autorregulación*. San Diego Academic Press, pp. 13-40.
- Zimmerman, B. (2002). *Becoming a self-regulated learner: An overview*. *Theory into Practice*, pp. 64-70. <https://www.leiderschapsdomeinen.nl/wp-content/uploads/2016/12/Zimmerman-B.-2002-Becoming-Self-Regulated-Learner.pdf>

Agencia de  
Calidad de la  
Educación



[diagnosticointegral.agenciaeducacion.cl](http://diagnosticointegral.agenciaeducacion.cl)



[agenciaeducacion.cl](http://agenciaeducacion.cl)

