



Estrategias para favorecer el aprendizaje autorregulado en el alumnado que recibe tutoría en la UNAM.

Seminario permanente de tutoría en la UNAM

El estudio independiente desde la tutoría

Sistema Institucional de Tutoría

Mtra. María Elena Padrón Estrada, abril 2023.

Orden de la presentación



1. Objetivo
2. Punto de partida
3. Objetivos de desarrollo sostenible
4. Investigación y experiencia docente
5. Dificultades para el aprendizaje
6. Explicación fisiológica
7. Importancia de la Autorregulación del Aprendizaje
8. Definición
9. Características
10. Modelo de Autorregulación del Aprendizaje
11. Estrategias de Autorregulación
12. Palabras clave
13. Recursos
14. Papel del tutor(a)
15. Reflexiones finales

Objetivo

Reflexionar sobre la relevancia del aprendizaje autorregulado (AAR) y describir las estrategias más efectivas que favorecen el estudio independiente del alumnado, a partir de la tutoría que se les brinda.



Para iniciar...

<https://www.menti.com/alimpocz2jie>





*En la autorregulación del
aprendizaje hay interés creciente
por explicar de qué manera los
estudiantes acaban
convirtiéndose en los directores de
su proceso de aprendizaje.*

Barry Zimmerman

OBJETIVOS DE DESARROLLO SOSTENIBLE





Investigación (Padrón, 2020).

Experiencia docente

- Alumnado ya cuenta con estrategias de AAR
- No usan las estrategias
- Dificultad para centrar la atención
- Vincular los conocimientos pasados con los nuevos

- Procrastinación
- Redes sociales
- Ansiedad en exámenes
- Falta de organización
- Materia muy difícil
- Problemas emocionales
- Falta de motivación



Dificultades para el aprendizaje

- Pandemia
- Abandono académico
- Brecha en el aprendizaje
- Problemas de aprendizaje frecuentes
- Diversos factores (biológicos, ambientales, sociales y culturales, educativos, emocionales)
- Dentro necesitan adaptarse a una amplia gama de nuevas prácticas y ambientes, tanto académicos como sociales.

Lóbulo prefrontal



Nota: Adaptado de When is your child's brain most open to change? [Imagen], por Radiant Life Omaha, s/f, Radiant Life Omaha (<https://radiantlifeomaha.com/when-is-your-childs-brain-most-open-to-change/>).



Importancia de la Autorregulación del Aprendizaje

- Es una competencia profesional de tipo genérica (transversal)
- Prepara para la nueva sociedad del Conocimiento
- Aprendizaje y calificación
- Actores educativos

Definición autorregulación del aprendizaje

Proceso cognitivo, metacognitivo, afectivo y conductual, en que la y el estudiante despliegan las habilidades de planificar, monitorear, controlar y autoevaluar el cumplimiento de los objetivos para mejorar su desempeño académico (Zimmerman, 2002).





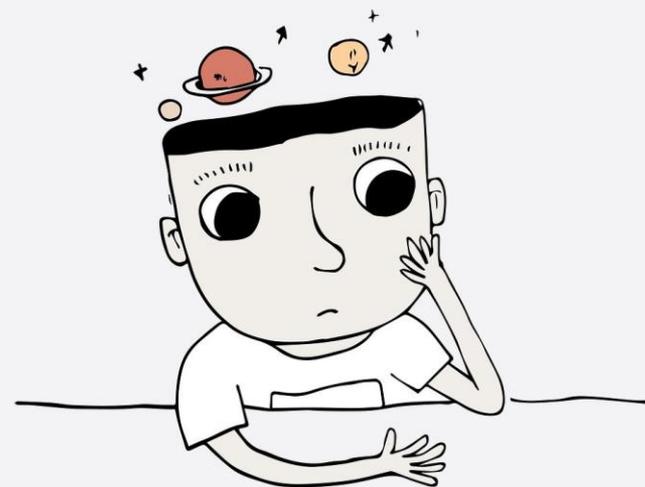
Características

Trabajo personal de intensa y sistemática implicación en el estudio

Asumir la responsabilidad del aprendizaje de forma autodirigida

Implica conciencia de lo que se está haciendo

Forma pensadores críticos y aprendices para toda la vida



El modelo del proceso de autorregulación del aprendizaje



Con mayor evidencia el modelo de Barry Zimmerman (2002).



Basado en diversas teorías



Proceso cíclico de tres etapas.



Figura 2. Fases del proceso de autorregulación del aprendizaje y los componentes asociados (Zimmerman, 2000,2002)



Estrategias de Autorregulación

Planificación

Supervisión

Regulación

METACOGNITIVAS

Repetición
Selección
Organización
Evaluación

CONTROL Y GESTIÓN DE RECURSOS

Tiempo
Concentración
Entorno
Esfuerzo
Persistencia
Ayuda

MOTIVACIONALES

Autoconcepto/autoestima
Expectativas
Metas
Atribuciones
Interés/valor

Figura 3. Estrategias que se encuentran en el aprendizaje autorregulado.



¿Qué exige la AAR?



Evaluación

¿Debería cambiar de estrategias?

Monitoreo

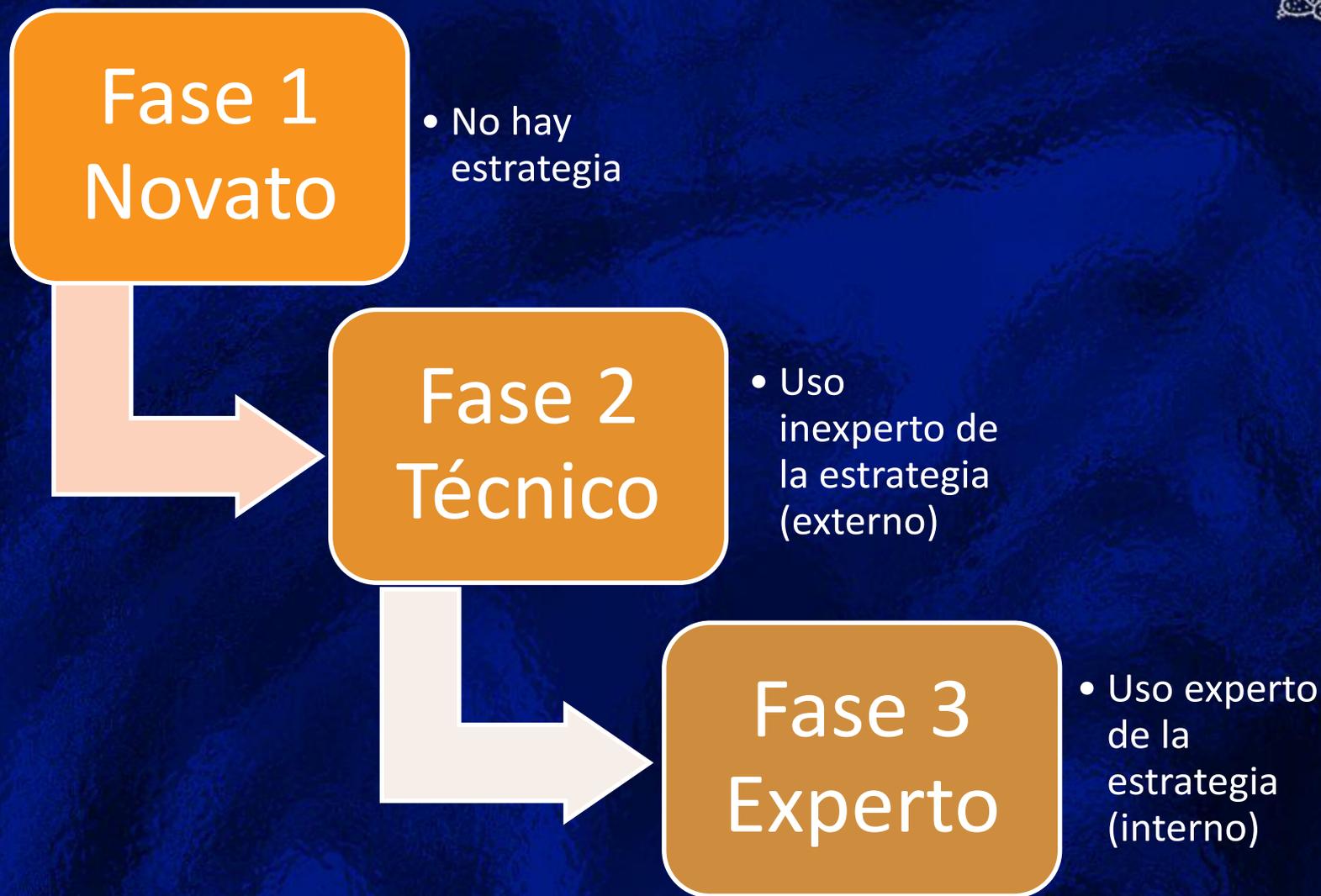
¿Cómo lo estoy haciendo?

Planificación

¿Qué estrategias utilizar?



Fases





Estrategias y técnicas

Novato

Presentación de la estrategia

- Modelamiento

Técnico

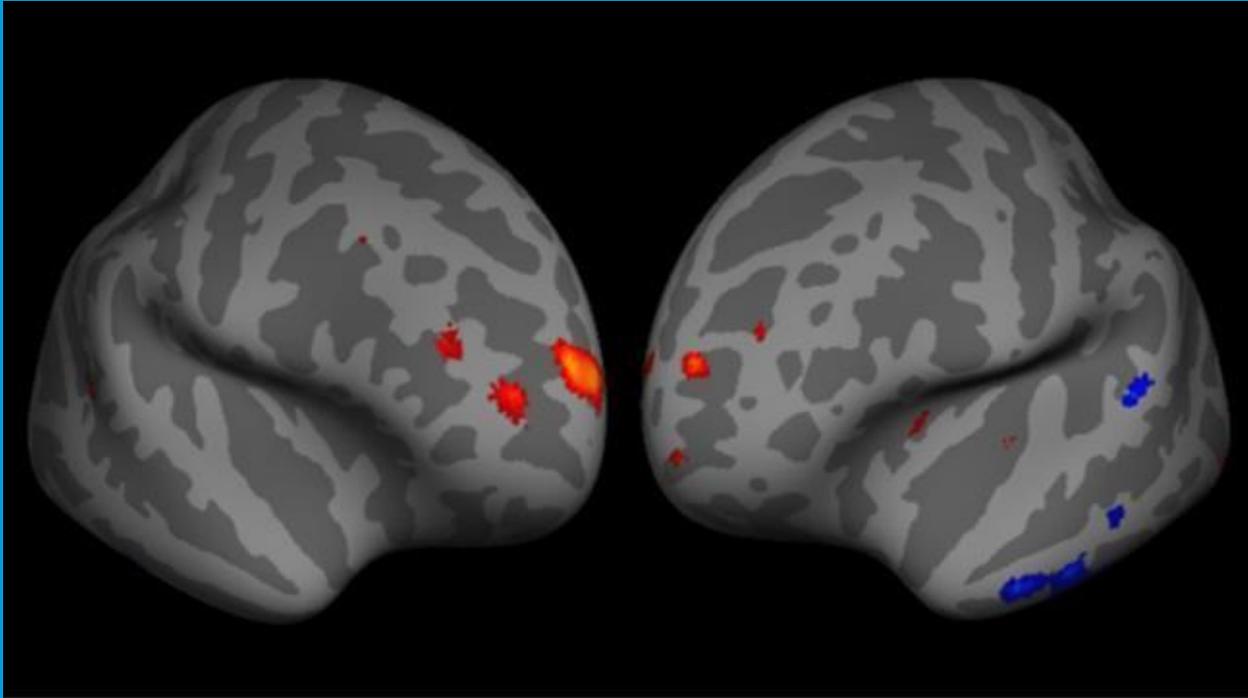
Práctica guiada

- Ejercitación
- Análisis y discusión

Experto

Práctica independiente

- Autointerrogación



Castañeda, P. (2021).
Metacognición: Cómo
Desarrollar tu Propia
Capacidad para Analizar tu
Pensamiento. Recuperado
de:
<https://www.smartsapiens.net/metacognicion/>

Entrenar la metacognición impacta el cociente intelectual, la plasticidad neuronal en zonas ejecutivas (que se traduce en mayor flexibilidad) y mayor rendimiento académico.

Estrategias de metacognición



Se autoevalúan	Registran y monitorean el aprendizaje	Piden ayuda	Utilizan la autoexplicación
Crean nuevas estrategias de aprendizaje	Establecen metas y planifican el proceso	Reestructuran el entorno de aprendizaje	Gestionan el tiempo
Interactúan de forma activa con los compañeros	Utilizan recursos fuera del aula	Son persistentes, resilientes y están centrados en la tarea	Se premian cuando corresponde
	Repasan la información	Son conscientes de sus posibilidades sin juzgarlas	



Preguntas que se pueden responder cuando se aprendió



¿Qué más...?

¿En qué otras ocasiones puedo usarlo?

¿Para qué me ha servido?

¿Cómo lo he aprendido?

¿Qué he aprendido?

METACOGNICIÓN
COGNICIÓN



Las estrategias de autorregulación se pueden mejorar a través de intervenciones educativas:

Exponer a los estudiantes a modelos sociales.

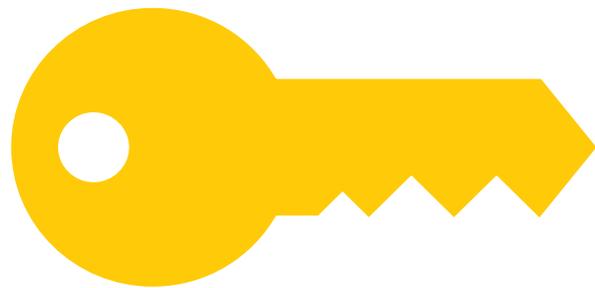
Enseñar a utilizar estrategias de aprendizaje.

Proporcionar ejercicios y prácticas distribuidas.

Realimentar de manera positiva y oportuna para reflexionar en los aciertos y errores.

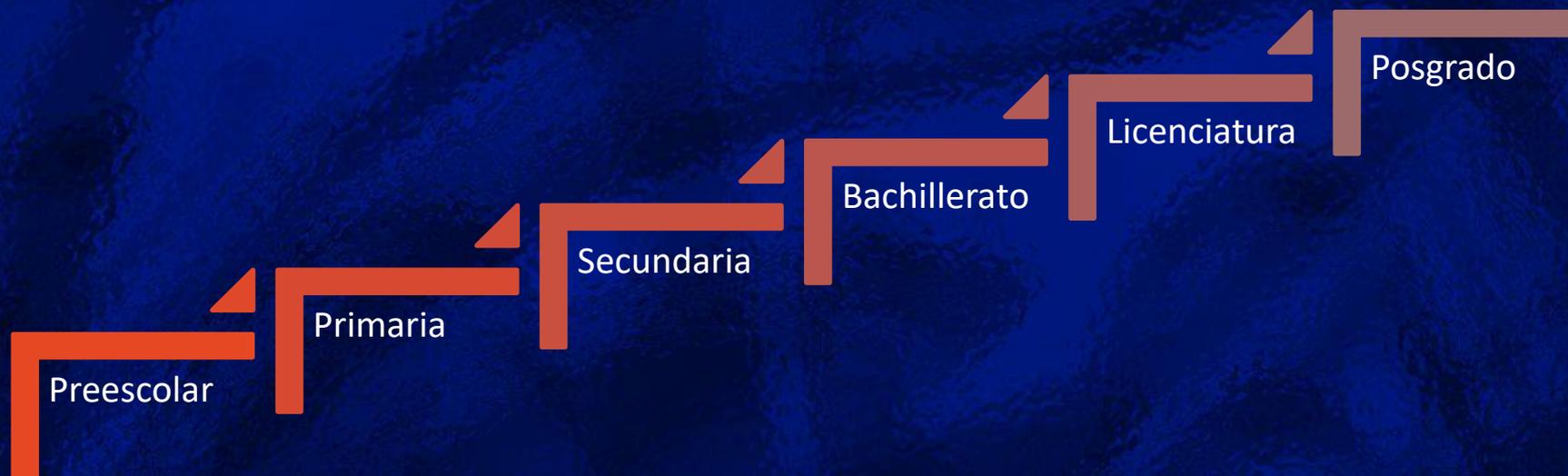
Ayudar a evaluar sus progresos en el aprendizaje.

Orientar para el manejo adecuado del tiempo.



Palabras clave

- Autoconocimiento
- Conciencia
- Hábitos
- Motivación
- Autonomía
- Estrategias de AAR



METACOGNICIÓN



AUTONOMÍA

Preguntas de reflexión

¿Qué habilidades muestran los y las estudiantes para gestionar su propio proceso de aprendizaje?

¿Cuáles procedimientos de aprendizaje pueden ser entrenados y mejorados por los y las estudiantes?

¿Cómo facilitarles el desarrollo de competencias que les permitan aprender con éxito?

Papel del tutor(a)

1. Realizar diagnóstico
 2. Explicar la(s) estrategia(s)
 3. Modelar estrategia(s)
 4. Recursos adicionales
 5. Retroalimentación adecuada
- *Atender errores de procedimiento
no de carencia de capacidad
6. Seguimiento

4

3

5



RECURSOS



- **Libro**

Michel, G. (2013). *Aprende a aprender: Guía de autoeducación* (3ra Edición). Trillas.

Pérez, F., & García, R. (2016). *Gestión del Tiempo para Estudiantes*. Facultad de Psicología, Universidad de Valencia. <https://www.uv.es/iqdocent/guias/tiempo>

- **Manual**

AUTORREGULACIÓN EN EL APRENDIZAJE. Manual para el asesoramiento psicoeducativo.

https://www.researchgate.net/publication/341940483_Autorregulacion_en_el_aprendizaje_Manual_para_el_asesoramiento_psicoeducativo

- **Curso**

Aprendiendo a aprender: Poderosas herramientas mentales con las que podrás dominar temas difíciles (Coursera para la UNAM)

<https://www.coursera.org/learn/aprendiendo-a-aprender>

Potenciando mi aprendizaje en el primer año de Universidad

<https://www.coursera.org/learn/potenciando-aprendizaje>

- **Página**

APRENDER A APRENDER: ESTRATEGIAS

<https://recursosautonomia.cuaieed.unam.mx/inicio>

Bases para la autorregulación de tu aprendizaje

<https://uapa.cuaieed.unam.mx/sites/default/files/minisite/static/07e8d639-36ee-4d4c-8f9f-ce191c340b7c/bases%20autoregulacion/index.html>

GUÍA DE AUTORREGULACIÓN PARA EL APRENDIZAJE

<https://descargas.intef.es/cedec/proyectoedia/guias/contenidos/guiaautorregulacion/index.html>

Tutorial de estrategias de aprendizaje (CCH)

<https://tutorial.cch.unam.mx/>



No.	Preguntas	Sí	No
1.	¿Establezco objetivos de aprendizaje?		
2.	¿Planifico los pasos para conseguir la meta?		
3.	¿Organizo mi tiempo adecuadamente?		
4.	¿Preparo con tiempo mis exámenes?		
5.	¿Me programo para entregar puntualmente mis tareas escolares?		
6.	¿Evaluó de forma regular mi desempeño como estudiante?		
7.	Cuando identifico que algo no funciona ¿hago los ajustes necesarios?		
8.	¿Tengo control sobre mis emociones?		
9.	¿Conozco y aplico estrategias que ayudan a disminuir mi ansiedad y/o estrés?		
10.	¿Soy capaz de pedir ayuda cuando lo necesito?		
11.	Cuando estoy estudiando ¿me distraigo con facilidad?		
12.	¿Me siento capaz de aprender lo que logran otros(as) compañeros(as)?		

Estrategias de AAR



ANTES



- Reconocer capacidades
- Establecer los objetivos (específico, medible, alcanzable realista y a tiempo)
- Planear los pasos
- Organizar material

DURANTE



- Atención plena
- Preparar el ambiente de estudio
 - Visualización de la meta
 - Priorizar las acciones
 - Estudiar por tiempos
- Usar agenda, planificador mensual, etc.
- Búsqueda de información
 - Pedir ayuda
- Contemplar recompensas
- Mantener y revisar avances

DESPUÉS



- Comprobar lo aprendido
- Aplicar a otros contextos
 - Autoevaluación
 - Revisar resultados
- Acceso a recompensas
- Regresar si es necesario
- Buscar otras estrategias si es necesario



Ejemplos



E
OVER



Sesión	Objetivo: entrega de trabajo final de la materia...
Agosto	
16	
23	
30	
Septiembre	
6	
13	
20	
27	
Octubre	
4	
11	
18	
25	
Noviembre	
1	
8	
15	
22	
29	
Diciembre	
6	Entrega de trabajo final, por correo electrónico.

Distribución y
priorización
equilibrada del
tiempo



Tareas o actividades

Muy importantes

- ...
- ...

Media importancia

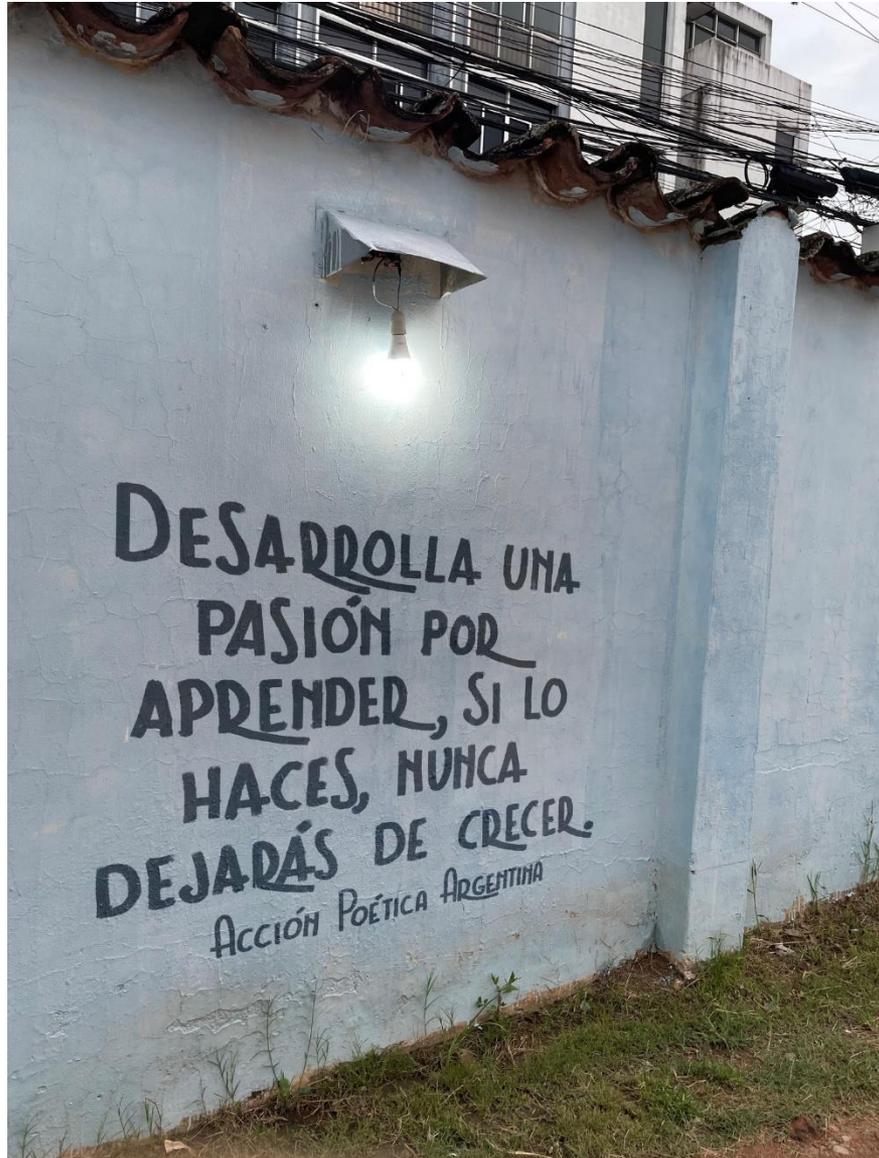
- ...
- ...

Menos importancia

- ...
- ...

Reflexiones finales

- La AAR es un proceso que se aprende.
- El aprendizaje es personal y se parte de las habilidades con las que ya cuenta el alumnado.
- Actores educativos actúan como mediadores de los aprendizajes.
- Alumnado con mayor nivel de AAR se adaptara mejor a los desafíos que les impone su nivel de estudios.



DESARROLLA UNA
PASIÓN POR
APRENDER, SI LO
HACES, NUNCA
DEJARÁS DE CRECER.
ACCIÓN POÉTICA ARGENTINA



Referencias

- Bandura, A. (2006). Toward a Psychology of human agency. *Perspetive on psychological science* (1) 164- 180.
- Cazan, A. M. (2012). Self- regulated learning strategies- predictors of academic adjustment. *Procedia- Social and Behavioral Sciences* (33) 104- 108.
- Durán-Aponte, E. & Pujol, L. (2013). Manejo del tiempo académico en jóvenes que inician estudios en la Universidad Simón Bolívar. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, 11 (1), pp. 93-108.
<http://www.scielo.org.co/pdf/rlcs/v11n1/v11n1a06.pdf>
- Good, T., & Brophy, J. (2000). *Psicología Educativa Contemporánea*. McGraw- Hill.
- Marsh, H., & Martin, A. (2011). Academic self-concept and academic achievement: Relations and causal ordering. *British Journal of Educational Psychology* (81) 59-77.
- Schunk, D. & Zimmerman, B. (2007). *Motivation and Self-Regulated Learning Theory, Research, and Applications*. Routledge.
- Zimmerman, B. J. (2002). Becoming a self-regulated learner: An overview. *Theory in to Practice*, 41(2), 64-70.



Contacto: mpadron@fca.unam.mx