



UNIVERSITAT
POLITÈCNICA
DE VALÈNCIA

Autorregulación del aprendizaje frente a una actividad académica: un ciclo práctico de planificación, toma de decisiones y evaluación

Apellidos y nombre: Cánovas Solbes, Alejandro (alcasol@upvnet.upv.es)¹
Pérez Pascual, M^a Asunción (asperez@eln.upv.es)²
Canet Subiela, M^a José (macasu@eln.upv.es)²

Departamento/Centro: ¹Departamento de Sistemas Informáticos y Computación
Universitat Politècnica de València

²Departamento de Ingeniería Electrónica
Universitat Politècnica de València

Índice general

1. Resumen de las ideas clave	2
2. Introducción	2
3. Objetivos	3
4. Desarrollo	3
4.1. Fase 1 — Planificación consciente	4
4.2. Fase 2 — Monitorización y toma de decisiones	5
4.3. Fase 3 — Evaluación y ajuste	7
4.4. Síntesis de las Fases	8
5. Cierre	9
Bibliografía	9

1 Resumen de las ideas clave

Este objeto de aprendizaje presenta un ciclo práctico y reutilizable de autorregulación, aplicable a cualquier actividad académica, que guía al estudiantado a planificar conscientemente, tomar decisiones durante el proceso y evaluar las estrategias empleadas una vez finalizada la tarea. A través de preguntas guiadas y organizadores sencillos, el estudiantado aprende a analizar su propio proceso de aprendizaje e introducir mejoras progresivas, fortaleciendo su autonomía y favoreciendo un aprendizaje más profundo, consciente y transferible, con independencia de la asignatura o del tipo de contenido.

2 Introducción

Antes de empezar una actividad académica, solemos preocuparnos por hacerla, pero no tanto por cómo la vamos a afrontar. Con frecuencia no nos detenemos a plantearnos cuestiones como: ¿cuánto tiempo me llevará?, ¿qué parte será más difícil?, ¿qué haré si me bloqueo? Esta falta de reflexión previa suele generar estrés, inseguridad y, en muchos casos, bloqueo, lo que dificulta el aprendizaje y reduce la sensación de control sobre la tarea.

La autorregulación del aprendizaje consiste precisamente en responder de forma consciente a este tipo de preguntas, no solo al finalizar, sino antes y durante su realización. Lejos de ser una habilidad innata, se trata de una competencia que puede enseñarse y entrenarse mediante prácticas guiadas y reflexivas (Zimmerman 2002).

Cuando el/la estudiante desarrolla esta capacidad, se producen efectos positivos en su proceso de aprendizaje: disminuye la ansiedad, aumenta la sensación de control (Pintrich 2004) y se favorece un estado más activo y satisfactorio al enfrentarse a las tareas académicas. Esta transición entre distintos estados al afrontar una actividad se ilustra en la [figura 1](#).

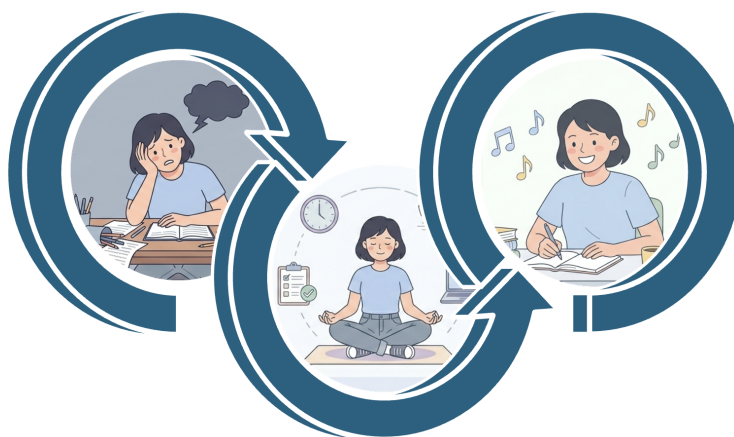


Figura 1: Estados habituales al afrontar una actividad académica: bloqueo, autorregulación y control del proceso.

En este objeto de aprendizaje se propone un ciclo sencillo y reutilizable de autorregulación, pensado para que el estudiantado lo aplique frente a una actividad concreta, con independencia de la asignatura o del tipo de contenido. El objetivo no es evaluar la actividad en sí, sino mejorar la forma de afrontarla, promoviendo un aprendizaje más profundo, autónomo y consciente.

3 Objetivos

Tras completar este objeto de aprendizaje, el/la estudiante será capaz de:

- Analizar de forma autónoma una actividad académica o profesional antes de iniciarla, identificando con precisión sus requisitos, la estimación realista del tiempo necesario y las posibles dificultades, con el fin de planificar eficazmente su ejecución.
- Evaluar situaciones de duda o inseguridad durante la realización de una actividad y justificar decisiones estratégicas sobre cómo abordarlas, seleccionando de manera consciente los recursos y apoyos más adecuados en función del tipo y la complejidad de la dificultad detectada.
- Evaluar críticamente su propio proceso de trabajo una vez finalizada una tarea, identificando las estrategias que han resultado eficaces y proponiendo ajustes concretos y transferibles para mejorar su desempeño en futuras actividades académicas o profesionales.

4 Desarrollo

Antes de empezar una actividad académica, durante su realización y al finalizarla, el/la estudiante puede tomar decisiones conscientes que influyen directamente en la calidad de su aprendizaje. Autorregularse no implica trabajar más, sino analizar, planificar y ajustar la propia forma de afrontar una tarea. Cuando nos enfrentamos a una actividad sin planificación previa, solemos actuar de manera reactiva: empezamos a trabajar, avanzamos hasta encontrar una dificultad y, solo entonces, intentamos resolverla. En este caso aumenta la probabilidad de bloqueo y disminuye la sensación de control sobre el proceso.

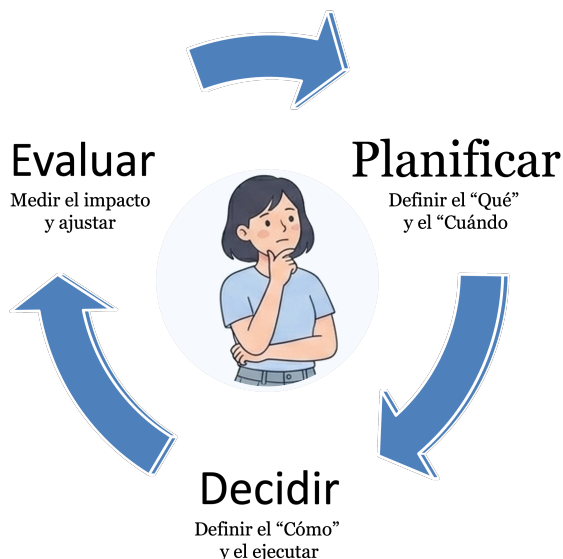


Figura 2: Ciclo práctico de autorregulación

El ciclo práctico de autorregulación propone tres fases complementarias —planificación, monitorización mediante decisiones y evaluación (véase la [figura 2](#))— que permiten al estudiantado anticipar dificultades, actuar ante ellas y aprender de la experiencia una vez finalizada la actividad.

Este ciclo no debe entenderse como un procedimiento rígido, sino como una herramienta flexible e iterativa de reflexión que ayuda a mejorar progresivamente la manera de aprender. Su valor no reside en la actividad concreta trabajada en este artículo, sino en la capacidad de transferir este modo de actuar a nuevas tareas y contextos académicos.

4.1 Fase 1 — Planificación consciente

Antes de comenzar una actividad académica (ejercicio, práctica o trabajo), conviene detenerse unos minutos para analizar conscientemente qué se va a hacer y cuándo se va a abordar. Esta fase de planificación permite anticipar dificultades, organizar el tiempo de forma realista y reducir la probabilidad de bloqueo durante la tarea, proporcionando una visión global del proceso, tal como se ilustra en la [figura 3](#).



Figura 3: Planificación en la realización de actividades

Planificar no significa resolver la actividad académica de antemano, sino formular preguntas clave que ayuden a clarificar el proceso desde el inicio y a tomar el control del propio aprendizaje. La siguiente actividad guiada permite identificar de forma explícita qué cuestiones conviene plantearse para realizar una planificación inicial más consciente.

Actividad — Planificación inicial

Piensa en una tarea académica hipotética o en una actividad ya realizada previamente que te haya resultado problemática. En estas tres primeras fases no nos centraremos en la resolución de la tarea en sí, sino en analizar y aplicar el proceso de autorregulación, desarrollando una mayor conciencia sobre su propio aprendizaje. Para que la planificación sea significativa, conviene elegir una actividad que suponga un cierto reto y que requiera tomar decisiones conscientes sobre cómo abordarla. Si no se te viene a la mente ninguna, puedes ayudarte de la IA. Anótala para poder consultarla en cualquier momento del proceso. A continuación, completa la [tabla 1](#) tomando como referencia dicha actividad y responde a las cuestiones planteadas.

En función de estas respuestas, se pueden identificar distintas necesidades iniciales.

- Si la dificultad principal está relacionada con la organización del tiempo, puede ser útil revisar la agenda personal y decidir cuándo y en qué momentos se abordará la actividad.
- Si la inseguridad se centra en la comprensión de los conceptos, elaborar un esquema o un mapa conceptual puede ayudar a clarificar qué se entiende y qué no.

Aspecto planificado	Respuesta
¿Qué me está pidiendo exactamente esta actividad?	
¿Cuánto tiempo estimo que me llevará completarla?	
¿Cómo voy a distribuir ese tiempo?	
¿Qué parte de la actividad me genera más inseguridad o dudas?	
¿Cómo podría dividir en partes o fases la tarea?	

Tabla 1: Cuestiones para una correcta planificación en la realización de actividades.

- Cuando las dudas todavía no están claras, identificarlas de forma explícita permite iniciar la actividad sin bloqueo y facilita reconocerlas más adelante durante la fase de monitorización.

Este análisis inicial busca preparar el paso a la siguiente fase, en la que se tomarán decisiones conscientes durante lo que sería su realización. Si has tenido alguna dificultad en responder a alguna de estas cuestiones iniciales, ya constituye una primera señal de alerta que orientará las decisiones que se adopten a lo largo del desarrollo de la actividad.

4.2 Fase 2 — Monitorización y toma de decisiones

Mientras realizas una actividad académica, pueden aparecer dudas, confusión o momentos en los que se pierde la seguridad sobre el propio proceso de resolución. La autorregulación no consiste en evitar estas situaciones, sino en reconocerlas y decidir cómo actuar ante ellas, eligiendo entre distintas alternativas de apoyo o estrategia, tal como se ilustra en la [figura 4](#).

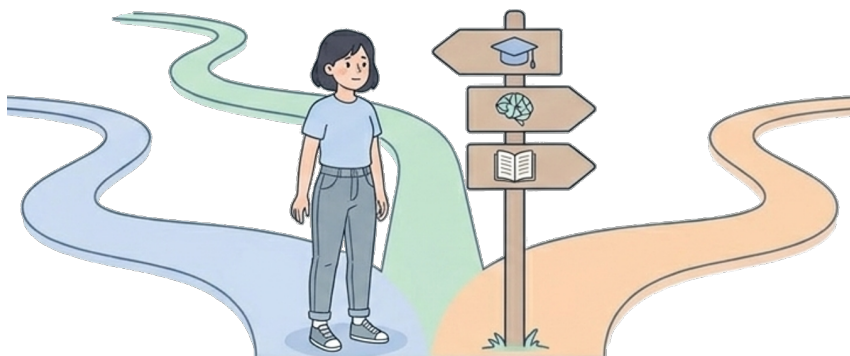


Figura 4: Monitorización y toma de decisiones en la realización de actividades

Para reconocer estas situaciones durante la realización de una actividad académica, resulta útil formularse una serie de preguntas que permitan comprobar el grado de comprensión y seguridad en el propio razonamiento:

1. ¿Entiendo completamente el enunciado y el procedimiento?
2. ¿Tengo certeza de que mi razonamiento es correcto?
3. ¿Sé cómo continuar a partir de este punto?

Reconocer estas señales constituye el primer paso para decidir cómo actuar ante la dificultad detectada. A continuación, se propone una actividad para guiar este proceso de toma de decisiones.

Actividad — Análisis previo a la decisión

Selecciona una parte de la actividad académica que pudiera generar dudas. Reflexiona sobre qué necesitas realmente para poder afrontarla y resolverla respondiendo a las siguientes preguntas:

- Al leer el enunciado, ¿creo que podría abordar esta parte revisando mis apuntes o materiales?
- Si busco una explicación adicional (texto o ejemplo), ¿considero que podré resolver la actividad?
- ¿Sería capaz de explicarle a un compañero o compañera con mis propias palabras cómo se resuelve la tarea académica?
- ¿Necesitaría practicar con otros ejercicios similares para comprobar que sé afrontarlo correctamente?
- Aunque creo que lo entiendo, ¿necesitaría que el profesor o profesora confirme que el razonamiento que estoy siguiendo es correcto?

Estas preguntas te ayudan a identificar si la dificultad es **conceptual**, de **falta de práctica** o de **confirmación**. En función de ello, elige una de las siguientes opciones y anota el motivo de tu decisión:

Duda detectada	Opción elegida	Motivo
	☐ Consultar apuntes ☐ Consultar a un sistema de IA generativa ☐ Consultar al profesor/a	

Tabla 2: Gestión de dudas durante el proceso de aprendizaje

Lo importante de esta actividad guiada es haber sido capaz de evaluar la magnitud de la duda y justificar el motivo por el que se ha elegido una opción u otra. Por lo general, si la duda no es conceptualmente compleja, la consulta de los apuntes o incluso el uso de un sistema de IA generativa pueden ser suficientes para resolverla. En caso contrario, es conveniente contactar con el profesor o profesora de la asignatura y resolver la duda lo antes posible utilizando alguno de los medios habituales, como el foro, el correo electrónico o la tutoría.

En esta fase, el proceso desarrollado permite pasar de actuaciones impulsivas a una gestión activa y reflexiva del propio aprendizaje, núcleo de la autorregulación.

4.3 Fase 3 — Evaluación y ajuste

Una vez finalizada la actividad académica, la autorregulación del aprendizaje no termina, sino que se consolida. Evaluar cómo se ha trabajado permite aprender de la experiencia, identificar qué estrategias han sido útiles y decidir qué ajustes introducir en futuras actividades.

Esta fase transforma la tarea académica realizada en conocimiento transferible, ya que el análisis del proceso seguido facilita la mejora progresiva en tareas posteriores (Nicol y Macfarlane-Dick 2006). En este sentido, la [figura 5](#) representa cómo la evaluación del proceso conduce al ajuste consciente de estrategias y a una gestión más eficaz de actividades o tareas futuras.



Figura 5: Evaluación y ajuste del proceso de aprendizaje

Para ello, resulta necesario plantearse una serie de cuestiones de evaluación metacognitiva que ayuden a reflexionar de forma honesta sobre el propio proceso de trabajo. La siguiente actividad guía esta reflexión final.

Actividad – Evaluación final

Siguiendo con la actividad académica de las fases anteriores, completa la siguiente [tabla 3](#) para reflexionar de forma estructurada sobre tu proceso de trabajo.

Aspecto evaluado	Respuesta
¿Mi estimación inicial de tiempo fue realista?	
¿En qué parte he tenido mayor dificultad?	
¿La estrategia elegida ante la duda me ha ayudado realmente?	
¿Qué haría de forma diferente para gestionar una duda en futuras actividades académicas?	

Tabla 3: Plantilla para la evaluación final del proceso de aprendizaje

Para consolidar el aprendizaje derivado de esta actividad, resulta fundamental reflexionar no solo sobre cómo se ha trabajado, sino también sobre qué se ha aprendido a partir de la experiencia. Esta reflexión metacognitiva permite hacer explícitos los aprendizajes adquiridos y favorecer su transferencia a otros contextos académicos o profesionales.

Detente unos minutos y responde de forma honesta a las siguientes cuestiones:

- ¿Qué he aprendido en este proceso que no sabía o no tenía en cuenta antes?
- ¿Qué conceptos, estrategias o formas de pensar sobre mi aprendizaje he consolidado?

- ¿Este aprendizaje es específico de esta actividad o puede considerarse general?
- ¿En qué otras asignaturas, tareas académicas o situaciones podría aplicar este modo de actuar?
- ¿He encontrado previamente situaciones similares o cuándo podría volver a encontrarme con una dificultad parecida?
- ¿Qué cambiaría en mi forma de afrontar la tarea si el contexto fuese distinto?

Esta reflexión final permite pasar de una mejora puntual de la eficacia a una transformación más profunda y consciente de la forma de aprender, característica del estudiantado capaz de autorregular su aprendizaje.

4.4 Síntesis de las Fases

Una vez trabajado de forma guiada el ciclo de autorregulación, se propone una actividad final que permite aplicar de manera integrada las tres fases en una actividad académica real, con el objetivo de comprobar la transferencia del procedimiento y consolidarlo como una herramienta reutilizable para futuras tareas.



Actividad final — Síntesis de fases

Hasta este punto, el ciclo de autorregulación se ha trabajado de forma guiada a partir de una tarea académica ficticia. En esta actividad guiada final se propone aplicar el ciclo completo de autorregulación a una nueva tarea o actividad académica real y actual, con el objetivo de poner en práctica de forma consciente la metodología aprendida y así consolidar el proceso y comprobar su transferibilidad a otros contextos.

Ahora se trata de recorrer de forma sistemática el ciclo completo de autorregulación a partir de una nueva actividad académica real, prestando atención a cómo se planifica, se toman decisiones durante su realización y se ajusta la forma de trabajar al finalizar. Para ello, realiza los siguientes pasos:

1. Elige una tarea o actividad académica real, preferiblemente una que te pueda resultar compleja o exigente.
2. Aplica de forma integrada las tres fases del ciclo:
 - Planifica antes de empezar.
 - Toma decisiones conscientes durante su realización.
 - Evalúa y ajusta tu forma de trabajar al finalizar.
3. Utiliza las tablas propuestas en cada fase para guiar tu reflexión.

A continuación, completa la [tabla 4](#), centrada en el análisis de cada una de las fases y en las decisiones tomadas durante el proceso.

Al finalizar la actividad, comprueba que has sido capaz de:

- Identificar claramente los tiempos, dificultades y señales de alerta.
- Mantener coherencia entre la duda detectada y la decisión tomada durante la actividad.
- Proponer mejoras concretas y aplicables a futuras actividades.

Fase	Dificultades previstas o detectadas	Decisiones o mejoras
Planificar		
Monitorizar		
Ajustar		

Tabla 4: Gestión de dudas durante el proceso de aprendizaje

5 Cierre

Autorregular el aprendizaje no significa dedicar más tiempo a una actividad, sino tomar mejores decisiones sobre cómo afrontarla. Planificar antes de empezar, decidir conscientemente durante la realización y evaluar el propio proceso al finalizar permite reducir bloqueos, aumentar la autonomía y mejorar progresivamente la forma de aprender.

Este ciclo no depende de una asignatura concreta ni del tipo de contenido, sino de la posibilidad de transferir este modo de actuar a cualquier tarea académica a lo largo de la formación universitaria.

Tras completar este objeto de aprendizaje, el/la estudiante no solo habrá realizado una actividad académica concreta, sino que habrá desarrollado una mayor conciencia sobre su propio proceso de aprendizaje. Reconocer cómo se planifica una tarea, cómo se detectan y gestionan las dudas durante su realización y cómo se evalúan las decisiones adoptadas permite afrontar futuras actividades con mayor autonomía, seguridad y control, favoreciendo un aprendizaje más profundo y transferible.

Bibliografía

- Nicol, David y Debra Macfarlane-Dick (2006). "Formative assessment and self-regulated learning: A model and seven principles of good feedback practice". En: *Studies in Higher Education* 31.2, págs. 199-218. DOI: [10.1080/03075070600572090](https://doi.org/10.1080/03075070600572090) (vid. pág. 7).
- Pintrich, Paul R. (2004). "A conceptual framework for assessing motivation and self-regulated learning". En: *Educational Psychology Review* 16.4, págs. 385-407. DOI: [10.1007/s10648-004-0006-x](https://doi.org/10.1007/s10648-004-0006-x) (vid. pág. 2).
- Zimmerman, Barry J. (2002). "Becoming a self-regulated learner: An overview". En: *Theory into Practice* 41.2, págs. 64-70. DOI: [10.1207/s15430421tip4102_2](https://doi.org/10.1207/s15430421tip4102_2) (vid. pág. 2).