

MENTOR

Revista de Investigación Educativa y Deportiva

Volumen 2

Número 4

2023

Director: Ph.D. Richar Posso Pacheco

Email: rjposso@revistamentor.ec

Web: <https://revistamentor.ec/>

Subdirectora: Ph.D. (c) Patricia León Quinapallo

Editora en Jefe: Ph.D.(c) Susana Paz Viteri

Coordinador Editores Asociados: Msc. Luis Noroña Casa

Coordinador Editorial: Ph.D. (c) Josue Marcillo Ñacato

Coordinadora Comité Científico: Ph.D. Laura Barba Miranda

Coordinadora Comité de Editores: Msc. María Gladys Córdor Chicaiza

Coordinador del Consejo de Revisores: Msc. José Julio Lara Reimundo



**Estrategias para el fortalecimiento de la autorregulación
escolar: una revisión documental**

Strategies for strengthening school self-regulation: a documentary review

Lourdes María Mora Guerrero*

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8471-8516>

Glenda Jenniffer Sánchez Ramírez**

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-6740-6182>

Gioconda del Rocío Lindao Reyes***

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-1538-3609>

Nataly Elizabeth Reinoso Silva****

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-1069-9620>

Luis Alexander Perugachi Contreras*****

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-2831-5376>

Docentes EEB. Victoria Macías de Acuña

Contacto:

* lourdesm.mora@educacion.gob.ec

** jennifer.sanchez@educacion.gob.ec

*** gioconda.lindao@educacion.gob.ec

**** nataly.reinoso@educacion.gob.ec

***** luis.perugachi@educacion.gob.ec

Recibido: 06-12-2022

Aceptado: 10-01-2023



Resumen

En este presente trabajo tuvo como objetivo conocer las estrategias para el fortalecimiento de la autorregulación escolar como ayuda para mejorar el rendimiento del educando. Se construyó bajo el enfoque teórico, mediante una recopilación de información apoyados de la técnica de revisión documental, el cual se desarrolló en tres pasos, la primera recopilación fue de 50 artículos científicos las cuales se vinculaban a las variantes de estrategias escolares y autorregulación escolar, en el segundo paso se obtuvo 25 artículos después de determinar la coincidencia con el objetivo del artículo y finalmente se procedió a realizar un proceso de exclusión fundamentada en la publicación de los últimos cinco años. Se conoció que la autorregulación como un proceso de autocontrol que tiene el individuo se puede dar en lo emocional cognitivo y social, se debe trabajar desde la niñez con tareas autorreguladoras, las cuales tienen relevancia en el contexto familiar, de acuerdo con lo interno y externo que aprende el infante. Se concluye que se puede indicar que desde la niñez inicia la autorregulación o el descontrol, también se describe el modelo cíclico de Zimmerman, como estrategias que se aplican en el aprendizaje autorregulado, donde al estudiante se le enseña, que aprenda para toda la vida.

Palabras clave: metacognitivo, cognitivo, autorregulación, intrínsecos, extrínsecos.

Abstract

In this present work, the objective was to know the strategies for the strengthening of school self-regulation as an aid to improve the performance of the student. It was built under the theoretical approach, through a collection of information supported by the documentary review



technique, which was developed in three steps, the first collection was 50 scientific articles which were linked to the variants of school strategies and school self-regulation, In the second step, 25 articles were obtained after determining the coincidence with the objective of the article and finally an exclusion process was carried out based on the publication of the last five years. It was known that self-regulation as a process of self-control that the individual has can occur in the emotional, cognitive and social aspects, one must work from childhood with self-regulatory tasks, which are relevant in the family context, according to the internal and external what the child learns It is concluded that it can be indicated that self-regulation or lack of control begins from childhood, Zimmerman's cyclical model is also described, as strategies that are applied in self-regulated learning, where the student is taught to learn for a lifetime.

Keywords: metacognitive, cognitive, self-regulation, intrinsic, extrinsic.

Introducción

La autorregulación debe ser parte de nuestra vida diaria y desarrollada por las personas para obtener éxitos en la parte académica, laboral y en lo personal. Según Caffarena y Rojas (2019), la autorregulación se define como la capacidad que tiene un sujeto a tener control, autorregularse y tiene mayor complejidad cognitiva. Las destrezas que destacan son la atención, memoria de trabajo, inhibición, la flexibilidad mental, la planificación y la resolución de problemas, estas habilidades de construcción de la autorregulación inician desde los primeros años de vida.

Todo inicia desde la gestación y al primer año de vida de todo ser humano; porque es allí donde empieza a construirse este proceso mental-emocional llamado autorregulación, que bien llevado logrará la formación como sociedad de seres que no sólo tengan gusto por



aprender; sino que lo hagan en un ambiente armónico externo e intrínsecamente generado para y por él. (Geva y Feldman, 2008)

Según Aldrete et al. (2014) La autorregulación empieza a gestarse dentro de un marco socioeconómico y sociocultural, considerando que con el nacimiento se manifiesta en un control autónomo que acompaña la maduración sensorio-motora. Según los estudios realizados, en los primeros años de la infancia los niños tienen mayor capacidad para autorregularse, realizan tareas cognitivas, dependiendo de su contexto, se considera que el sujeto que logra regularse, comprende con facilidad la lectoescritura, matemáticas y permite obtener buenos resultados académicos, conductuales y habilidades sociales. (Reviriego y Herreras, 2018)

Mencionan Caffarena y Rojas (2019), que algunos investigadores recomiendan que es necesario conocer los procesos de autorregulación desde la edad 0 hasta los 8 años, donde desarrollan la atención, la inhibición, memoria de trabajo, esto permite al individuo establecer estrategias adaptativas y fortalecer su regulación emocional y cognitiva, que en buen momento serían las primeras e incipientes manifestaciones de las funciones ejecutivas y del esfuerzo de control, requisitos fundamentales para el desarrollo de la autorregulación.

La autorregulación forma parte del temperamento (Rothbart, et al. 2004). A pesar de que el temperamento se considera parte del equipo biológico con el que el niño nace, la autorregulación será construida y modelada con base en procesos intrínsecos (diferencias innatas e individuales en la constitución de procesos neurobiológicos y neuropsicológicos) y factores extrínsecos (influencias relacionales) en el marco de determinados esquemas socioeconómicos y socioculturales (Fox y Calkins, 2003).



Se considera ilustre la autorregulación como una estrategia para facilitar al estudiantado a autogenerar los pensamientos, emociones, planificando y teniendo metas o propósitos personales. (Zimmerman, 2013). Se considera que la autorregulación es una acción estratégica en el proceso de aprendizaje y los investigadores han enfocado sus investigaciones en los estudiantes. (Chatzistamatiou et al., 2014), sin embargo, últimamente investigadores han centrado su investigación en los docentes ya que es una de las bases positivas y cooperativa en el rendimiento escolar del alumnado. (Noghabi et al., 2021).

Siendo el autoaprendizaje como una herramienta fundamental en el campo educativo, es de trascendental importancia modernizar las estrategias de aprendizaje donde los educandos tengan la capacidad de autorregular y perfeccionar las diferentes vías y formas de las técnicas por la cuales se pueden lograr mejores resultados dentro del campo didáctico. La autorregulación es un requisito indispensable para el aprendizaje a distancia que en la actualidad representa una de las principales fuentes de enseñanza en esta etapa pospandemia (Pérez et al., 2021). Es de vital importancia aplicar estrategias de autorregulación en el aprendizaje y enseñanza para adquirir un buen rendimiento escolar y así obtener jóvenes preparados con actitudes y aptitudes.

En la actualidad nos encontramos con una problemática referente a la autorregulación escolar, ya que en las aulas de clases existe un descontrol de sus actitudes y metas como estudiante, afectando el rendimiento del educando. (Vásquez, 2022). Los docentes debemos enfrentar retos mayores para controlar y manejar diversas reacciones emocionales, sentimientos e impulsos a través de un trabajo combinado de los centros emocionales y los centros ejecutivos de cada individuo quienes manifiestan diversidades sustanciales individuales y se quiere potenciar estas habilidades transformándolas en acciones fluídas y naturales, el dilema radica



en que las Instituciones y las familias no tienen las aptitudes para desarrollarlas e impulsarlas, siendo uno de los vacíos científicos que encontramos en nuestro país Ecuador, que muchos docentes y familias no conocemos como autorregular a los niños y jóvenes. (Rodríguez et al., 2019)

Es indispensable tener conocimientos del desarrollo de la autorregulación porque, podrán contribuir a establecer los fundamentos de programas de prevención e intervención en edades tempranas para evitar que se rompa el ciclo de: ingreso, permanencia, aprendizaje, participación, promoción y culminación del proceso de enseñanza y aprendizaje: objetivo central de nuestra educación ecuatoriana. (Cerezo et al, 2016).

Asimismo, debemos Conocer estrategias para el fortalecimiento de la autorregulación escolar, como una ayuda para mejorar el rendimiento del educando. Siendo unos de los objetivos principales que debe establecerse en los estudiantes de nuestro país, para el buen desarrollo cognitivo, conductual y social, siendo así que el sujeto cumpla con los deberes y obligaciones en todo su contexto, teniendo éxito en toda su vida.

El docente consciente de su rol transformador debe guiar su acción basado en hechos reales que evidencien fehacientemente su tesis en torno a la necesidad de fortalecer la autorregulación emocional y cognitiva para generar aprendizajes sólidos y con ello un rendimiento escolar óptimo. Las características de la investigación se enmarcan en encontrar evidencias confiables que permitan cumplir con el objetivo: conocer estrategias que generen autorregulación y con ello un rendimiento escolar que cristalice el perfil de salida del bachiller ecuatoriano.

Ante el problema común al que los docentes se enfrentan: estudiantes que retornaron a la presencialidad después de una pandemia y postpandemia; tienen un caudal de energía que



desborda en cuadros disruptivos, frágil atención, desmotivación por aprender, no acatan con facilidad órdenes, lo que genera un clima áulico que, permanentemente necesita ser controlado para continuar con el proceso de enseñanza aprendizaje. Por ello se definió como alcance de la investigación: consultar a autores especialistas en el tema y que a través del trabajo realizado por ellos permita seguir el camino o ruta precisos para cumplir con el objetivo planteado.

Los criterios que fueron considerados para este trabajo investigativo se resumen en : Establecer un plan y estrategia para obtener información, usamos Google académico (búsqueda avanzada), la técnica de la lectura y relectura determinó elegir las mejores fuentes de información actualizada, seleccionando las ideas principales, aplicando la paráfrasis y conocimientos dada la experticia que el docente posee; el intercambio de experiencias y la síntesis pertinente consolidaron el presente trabajo que cobra vida y será un importante recurso para orientar a más docentes que tienen el mismo anhelo: lograr un rendimiento escolar fruto de la autorregulación cognitiva y emocional.

Las investigaciones seleccionadas se las compactó y sintetizó, obteniendo la esencia misma de cada fuente. Logrando actualizar los conocimientos e información que el tema tiene, los muchos enfoques y salidas prácticas a la problemática para obtener la autorregulación emocional y cognitiva; pero que necesita ser parte de un proceso que empieza desde la edad temprana del educando. Por ello el legado consistirá en dar a conocer estrategias que ayuden a los estudiantes a autorregularse intrínseca y extrínsecamente. Los sin números de artículos científicos y fuentes bibliográficas permitieron tener la luz para comprender mejor esta problemática a nivel mundial. Estas fuentes de consulta se verán reflejadas en las referencias que en el apartado especial haremos contar.



Las fuentes actualizadas desde el 2017, los aportes de la neurociencia y artículos científicos desde el 2015 hasta nuestros días; es decir tres perspectivas diferentes ante un mismo problema y necesidad. La autorregulación emocional y cognitiva, llama mucho la atención de la psicología, psiquiatría, educación y neurociencia. Se han creado nuevas líneas de investigación que contribuirán a la docencia del mundo para que tanto esfuerzo por parte de quienes ejercen esta hermosa profesión, valga la pena.

Las iniciativas de los docentes de los integrantes de este equipo de trabajo comienzan en el ejercicio reflexivo de plantear un problema actual e intentar resolverlo a partir de la investigación basada en la experiencia en las aulas escolares de las instituciones educativas, pues como docentes-tutores se permanece toda la jornada curricular y extracurricular con los estudiantes asignados. Seleccionado el tema, se determinó el planteamiento del problema, identificando los elementos que lo constituyen y la localización y selección de las fuentes documentales pertinentes. Con este comienzo se da inicio a la elaboración, transformación o tratamiento de las fuentes. La acción de elaborar materiales, de transformar los documentos en otra cosa, a decir de Silva (2007), "comienza desde el momento mismo en que se ingresa en un archivo para tratar de convertir un conjunto de documentos en el 'archivo de un problema'" (p. 60).

Se deja claro que seleccionar fuentes de investigación es proceder a reconstruir un espacio, de reunir, de convertir en 'documentos' algunos objetos repartidos de otro modo, tal como lo señalaba De Certeau (1993), quien insistía en que había necesidad de 'desterrar los documentos', de alejarlos del sistema de relaciones habituales en que habían funcionado de "retirarlos" (p. 86). De la práctica 'para convertirlos en objetos abstractos de un saber, pues, lejos de aceptar los datos, el historiador mismo los forma. El material es creado por acciones



concertadas que lo distinguen en el universo de su uso, que lo buscan también fuera de las fronteras de su uso y que lo destinan a un nuevo empleo coherente.

El documento se convierte en un vestigio, un testimonio indirecto, un legado establecido y seleccionado antes de él y en relación con problemas por completo diferentes a los que él ahora quiere estudiar. El investigador se encuentra con un proceso de selección de fuentes. Considerar siempre que el documento es toda fuente de información de donde se extrae algo para el conocimiento del pasado humano, con proyección al futuro. Considerando desde el ángulo de la pregunta que se ha planteado: ¿Cómo se puede conseguir la autorregulación emocional y cognitiva para que incida en el rendimiento escolar y generar aprendizajes significativos? El explorador sabe de antemano que no seguirá punto por punto el itinerario que se había fijado.

Desarrollo

La autorregulación y el aprendizaje en edad de 0-8 años

Tomando en cuenta el importante papel que desempeña la autorregulación dentro del ámbito del aprendizaje y en todos los niveles educativos, para tener una educación de calidad, ya que, en la actualidad, en muchas aulas de clases nos encontramos con bajos rendimientos académicos y conductas inapropiadas, por esto muchos investigadores determinan que la autorregulación se enfoca en la etapa desde la concepción hasta los 8 años.

Ante el avance de los diferentes estudios realizados por los expertos Grossmann et al. (2010), que las vivencias dentro de las escuelas, guarderías y Centros de Educación Inicial de los estudiantes, padres de familia y docentes se hace necesario analizar profundamente la etapa



de la primera infancia, pues durante este periodo se desarrollan varios procesos dentro del área cognitivo de los niños, que son de trascendental importancia para el buen desarrollo de la personalidad y las habilidades de los niños.

Para desarrollar la autorregulación en los niños de cero a dos años basados en los estudios realizados, se llega a la conclusión de que, durante este período inicial de los niños, se obtienen principalmente la Atención y la Memoria de Trabajo, los mismo que se darían por el incremento de estas destrezas durante esta etapa, es así como algunos autores, señalan que la Memoria de Trabajo tienen significativas transformaciones conductuales y neurofisiológicas entre los 8 y 12 meses.

De igual manera los estudios focalizados en la Atención comienzan a partir de los 5 meses de edad, considerando que el primer año de vida es crucial en el desarrollo de esta habilidad, se evalúan de manera conjunta y las repercusiones que estas pueden tener en los demás procesos de desarrollo como el lenguaje, desarrollo de la memoria interacción con los demás. Cabe mencionar que Autores como Grossmann et al. (2010), manifiestan que la Atención Conjunta puede ser considerada como el inicio de una atención dirigida e intencionada que se manifiesta en los infantes.

En el período de 2 a 4 años existen escasos estudios que abarquen específicamente que diferencian a la etapa de dos a cuatro años con la anterior etapa de cero a dos años, pero podemos mencionar que, dentro del campo de Atención, se puede afirmar que existe una mayor eficacia cognitiva. Según el resultado propuesto por Whedon, et al. (2016), manifiesta una relación positiva entre los niños que han desarrollado un control de la atención visual, más preciso a los 2 años de edad, con el desarrollo del lenguaje receptivo, la flexibilidad cognitiva y la inhibición conductual, a los 3 años de edad.



En los periodos de dos a seis años la atención logra un importante desarrollo dentro de los niños y logran tener mayor eficacia dentro de los entrenamientos, con mayor capacidad de lograr sus objetivos. Mientras que en la edad de cuatro a ocho se logra obtener experiencias dentro de los entrenamientos y se logra desarrollar los talentos y las habilidades, alcanzando dentro de esta etapa ejercitar técnicas de autorregulación logrando mediante esta práctica, mejorar su desempeño conductual (Valladares y Posso, 2022).

Existen estudios que señalan que luego de una serie de entrenamiento se pueden verificar algunas diferencias dentro del campo neuronal entre los niños sometido a una serie de entrenamientos y los niños a los que no se lo expusieron a ninguna clase de entrenamiento, un ejemplo dentro de este campo es, el estudio de Rueda y colaboradores, en los cuales se indica que los menores de 4 años sometidos en tareas atencionales muestran un efecto en la corteza prefrontal similar a los niños de 6 años que participan en el grupo de control (Whedon et al., 2016).

Entre los principales factores que fomentan la autorregulación y el aprendizaje dentro de la etapa de la Primera Infancia, en lo concerniente al aprendizaje podemos mencionar el lenguaje del amor, básico para la estimulación y motivación del aprendizaje. Otro factor es a través de las artes y el desarrollo de los talentos individuales, la libertad de expresión y desarrollo, utilizar las distintas técnicas de juego como instrumento lúdico pedagógico, para la motivación de la autorregulación en el aprendizaje.

Dentro de los factores metacognitivos podemos mencionar la autorreflexión, que es base de los conocimientos adquiridos con anterioridad, para de esta manera manejar, introducir y desarrollar de una manera más elocuente la introducción de nuevos conocimientos, participación activa en la resolución de conflictos. Además, la experimentación científica



dentro de Factores de la inteligencia emocional, mencionamos el hacer prevalecer el sentido de vida, el autocontrol emocional el desarrollo de la autoestima y el auto concepto, la autoconfianza, amor propio y espiritualidad.

Al hablar de autorregulación debemos, con absoluta claridad meridiana, determinar que este proceso mental nace primero como regulación, que la definimos así: La regulación se comprende como la modulación continua, dinámica y adaptativa del estado interno (emoción y cognición) y el comportamiento, mediado por factores extrínsecos e intrínsecos del organismo (Nigg, 2017). Debemos tener presente los factores extrínsecos e intrínsecos que convierten a la regulación en autorregulación y con ello conseguir aprendizajes sólidos o muy significativos y desarrollar el cerebro social del ser humano que le permitirá convivir, ser y hacer con sus congéneres.

Los contextos de vulnerabilidad social, el ingreso económico de la familia, estructura familiar, inequidad social, acceso a la salud y a la educación, empleo parental, tasas de violencia, alimentación de la madre y del hijo, rezago social, nivel socioeconómico (Posso et al., 2021), redes de soporte social, caos familiar, clima social y político de la comunidad, por señalar algunas (después de que aparezcan los procesos inhibitorios autonómicos emerge la habilidad del neonato de sentir los estados internos y la capacidad de interpretar claves contextuales que permitan modificar las estrategias de adaptación que contribuirán a la homeostasis y organización de los estados conductuales.

Los estilos parentales de crianza, uno de los factores extrínsecos más importantes es el ambiente en casa, este se puede describir como la variedad de actividades diarias e interacciones sociales, la provisión de material apropiado para jugar. Es un hecho que el ambiente favorable



en casa promueve una mayor autorregulación, por considerarse un factor protector en niños que no presentan daño moderado a severo de la materia blanca del Sistema Nervioso Central.

El clima emocional familiar, para la regulación de las emociones del bebé es importante el apoyo emocional de los padres, las reacciones parentales frente a las emociones, la motivación de la familia para la comprensión y control sobre estas, el aprendizaje de las reacciones y manejo de las emociones a través de la observación y modelamiento de la conducta. Cabe mencionar que el clima emocional de la familia está influido por la exposición a eventos, lo que determinarán sus reacciones (Morris et al., 2007).

Entre los endógenos se encuentran: los estilos temperamentales, la extroversión, definida como la disposición hacia emociones positivas, y la tendencia al acercamiento hacia refuerzos. Este factor hace referencia a dimensiones tales como la actividad, placer de alta intensidad, impulsividad, falta de timidez y afecto positivo (Posso et al., 2022). Por otro lado, la subdimensión del afecto negativo incluye las dimensiones relacionadas con el miedo, el enojo, la tristeza, y la falta de capacidad para calmarse; y, por último, el esfuerzo de control corresponde al componente regulatorio del temperamento, e incluye el cambio de atención y enfoque, la sensibilidad perceptual, la expresión del placer de baja intensidad. Los problemas conductuales, emocionales, afectivos y psicológicos en los niños pueden deberse a la falta de desarrollo de autoestima (Santos-Morocho, 2019)

Factores hormonales, la maduración de las redes atencionales, y de la corteza pre frontal merecen un apartado especial de análisis ya que depende de la estructura anatómica y fisiológica del individuo. Lo que se debe enfatizar es que todos tenemos un sistema nervioso central que actúa permanentemente para mantener nuestra existencia y filtrar los estímulos internos y externos que nos permitan el desarrollo y potencial necesario para que las funciones mentales



básicas y superiores se activen gracias a los procesos químicos que permitan la correcta relación de nuestros sistemas para tener un buen aprendizaje y una vida plena.

Los alumnos autónomos o permanentes son capaces de aprender o aprender, llevando por sí mismo la construcción de su aprendizaje, logrando sus metas y objetivos según (Schunk y Zimmerman, 2003), Unas de las características de esta enseñanza, que tiene como propósito principal, ayudar a los estudiantes a conseguir un aprendizaje autónomo (Posso et al., 2022) dotándolos de competencias en aprender a aprender, según las investigaciones realizadas de manera muy particular en la psicología de la educación, se refiere actualmente en la autorregulación del aprendizaje.

Según varios investigadores la Autorregulación del Aprendizaje: es una construcción procesual, los investigadores de la autorregulación del aprendizaje, argumentan que, para ayudar a los estudiantes, se debe retar al desafío de desarrollar procesos claves, con definición precisa de metas, gestión del tiempo, autoevaluación, auto atribuciones, saber solicitar o buscar ayuda, atender a las creencias motivacionales implícitas y a la eficacia e intereses intrínsecos a la tarea. (Zimmerman, 2013)

La construcción de este aprendizaje autorregulado depende de la manera que aprenden, siendo, motivacional intrínseca, independiente, afectuosa y metacognitiva con acciones estratégicas (Perry, 2002, p. 2). Se concreta que este aprendizaje es un proceso en que el estudiante activa objetivos que le permite alcanzar o guiar hacia los conocimientos propuestos, monitorizando, controlando su cognición, motivaciones y conductas, con esto el sujeto se siente capaz de ajustar sus propósitos, sin importar las situaciones ambientales que se les presente.

En el Modelo Cíclico de Zimmerman: los alumnos autorregulados se activan positivamente en el aprendizaje, motivándose y teniendo control de sus emociones, alcanzando



buenos resultados obteniendo las metas propuestas. Para tener una educación de calidad según las investigaciones realizadas para tener alumnos autorregulados en su aprendizaje debemos aplicar el modelo cíclico de (Zimmerman & Moylan, 2009), que está constituido por tres fases importantes que proponen a los estudiantes a autorregularse en su aprendizaje.

La primera fase es la planificación es aquí cuando el sujeto se enfrenta por primera vez a una tarea, y para esto el alumno se propone metas, analiza la tarea, se organiza, planifica, el estudiante debe sentirse motivado y con interés es uno de los aspectos muy importantes, para obtener muy buenos resultados, la tarea debe ser interesante y debe tener un significado en la vida diaria.

Para esto tenemos dos categorías con sus debidas estrategias autorreguladoras, en la primera categoría de la fase de planificación tenemos el Análisis de la Tarea; es donde el estudiante aplica estrategias para su ejecución de acuerdo con los elementos conocidos, según sus conocimientos previos, aquí el sujeto establece estrategias que son los objetivos y planificación estratégica, que son fundamental en la realización de la tarea.

Para plantear los objetivos se debe tener dos variables que son: los criterios de evaluación y el nivel de perfección, en la primera variable, el alumno debe conocer bien los criterios que se van a evaluar, para esto el docente debe ser muy explicativo, para que el estudiante establezca sus objetivos. Si el docente no explica los criterios de evaluación, el alumno no podrá establecer sus metas y cumplir con la tarea de acuerdo con los criterios propuestos.

En la segunda variable que se utiliza para plantear los objetivos de acuerdo a los criterios de evaluación. es el nivel de perfección, que propone para dicha actividad. Algunos se sentirán motivados en tener perfección en la tarea, mientras que otros no lo tienen, es decir esto es



personal del estudiante, algunos de ellos se conformarán con tener un nivel medio. Sin embargo, se debe definir los objetivos, porque tiene relación con el plan estratégico, en esta estrategia, se plantea las acciones que se desarrollarán, y para tener excelentes resultados debo tener mayor tiempo de planificación, todo esto se enfoca al éxito de la tarea.

En la categoría de creencias de automotivación: se considera que los estudiantes que están motivados, creen, tienen valores, interés y se proponen metas, estas variables interactúan en la realización de la tarea, en el primer lugar de las creencias tenemos las expectativas de autoeficacia, en esta estrategia el estudiante debe creer que tiene la capacidad de elaborar la tarea, porque si el sujeto no se siente motivado, ni cree ser capaz de realizar la tarea, por adelantado que va a fracasar, pero si su eficacia es alta de seguro que tendrá éxito (Pajares, 2008). En segundo lugar, tenemos las expectativas de resultado, es una estrategia donde el individuo cree tener el éxito en la tarea, si no cree lograrlo, tendrá fracaso (Zimmerman, 2011).. En tercer lugar, tenemos el interés y valor de la tarea, expresa que utilidad tiene la tarea con objetivos personales que se planteó el estudiante, si percibe que la tarea es útil tendrá interés y se sentirá motivado para desarrollarla (Wigfield, Hoa, & Lutz Klauda, 2008). En cuarto lugar, tenemos la orientación a metas: es la creencia global de los propósitos del aprendizaje que tiene el estudiante, si valora el aprendizaje y los conocimientos se le hará más fácil aprender y autorregularse (Puustinen & Pulkkinen, 2001).

La segunda fase es la de ejecución: aquí se desarrolla la tarea, el estudiante debe estar concentrado y motivado, para que no disminuya el esfuerzo hacia la ejecución y se mantenga un buen desempeño conforme a los objetivos establecidos. En esta fase tenemos dos categorías, una de ellas es el autocontrol, el esfuerzo al tener una concentración e interés, no es fácil, para esta categoría tenemos 8 estrategias, la primera son las estrategias específicas, conociendo lo



que el individuo va a realizar toma varias acciones que le permite alcanzar parcialmente o total los objetivos formulados. Ejemplo: cuando leemos un texto subrayamos lo que es más importante y nos acordamos de sus partes. (Zimmerman & Moylan, 2009).

La segunda es auto- instrucciones, aquí el estudiante suele darse órdenes y descripciones de acuerdo a la tarea que se desarrolla. Ejemplos: si están desarrollando ejercicios de álgebra se pregunta así mismo si está siguiendo los pasos correctamente. Esto resulta muy importante para autorregularse (Schunk, 1982).

En la tercera tenemos la creación de imágenes donde él estudiante organiza la información y se concentra en la atención y esto favorece la memorización y el aprendizaje. (Zimmerman, 2011). Por ejemplo, cuando ocurre que se está describiendo una imagen en un determinado texto, fijándose en sus características.

En la cuarta, el estudiante debe establecer estrategias que le permita gestionar el tiempo, monitorizando el desarrollo y así concluirlo en la fecha establecida. La quinta, para que el estudiante tenga mejor atención y concentración debe tener control del entorno de trabajo, es decir estar en un espacio con menor cantidad de distracciones, así es más fácil la realización de la tarea y aumenta su efectividad. Ejemplo, un estudiante no debe sentarse a lado de un compañero que converse mucho en clase. (Corno, 2001).

La sexta, pueden encontrarse con bloqueos en el trabajo que está realizando, por esta razón es importante pedir ayuda, a un profesor o algún experto, para solucionar el problema, esto es un buen indicador de autorregulación (Newman, 2008). La séptima, y primera estrategia motivacional que es incentivar el interés, radica en que el estudiante se mantiene recordando los desafíos o metas que se propuso, para concluir con esta tarea. Ejemplo. La dificultad no podrá detenerme, comprenderé este ejercicio, es muy importante.



La octava, los alumnos deben tener progreso en su trabajo, sino, pueden perder su interés, por esto es importante pensar en las auto-consecuencias, permite enfrentarse a los problemas teniendo por conciencia el progreso a través de los auto-elogios. Ejemplo. ¡Excelente, lo estoy haciendo muy bien! También las recompensas. Cuando finalice los deberes podré jugar pelota.

La segunda categoría tenemos la auto-observación, es cuando el estudiante visualiza el desarrollo de la actividad adecuando la estética, de que hace falta, que se debe hacer o qué es apropiado, para esto existe dos estrategias en esta categoría que es la auto-monitorización, compara lo que se está haciendo y es una monitorización metacognitiva, tomando en cuenta algún criterio que valore la ejecución de la tarea.

La otra estrategia favorece a la auto-observación con el auto-registro, es donde el estudiante registra o anota los procesos que se llevan a cabo durante la ejecución, al fijarse de lo registrado en la actividad, podría darse cuenta de algunas cosas que realizan y pasan desapercibidas. Ejemplo: Cuando registra el tiempo que demora al leer un texto, se da cuenta de la cantidad de tiempo que se tarda leyendo. (Winne & Hadwin, 1998).

En la tercera fase de auto-reflexión, el estudiante valora su trabajo y explica los resultados, ya sea que haya obtenido éxito fracaso, esto puede motivar o desmotivar al sujeto, esto puede influir en la capacidad de autorregularse en el futuro. En esta fase encontramos dos categorías, una de ellas es el auto-juicio, consiste en que el sujeto ejecuta su trabajo y lo califica según la estrategia de autoevaluación, siendo el valor que le da a su trabajo, este bien o mal, teniendo en cuenta los criterios de calidad y el nivel de perfección que se propuso el estudiante. (Panadero, 2011).



Mientras que las atribuciones causales, permite al estudiante explicarse a sí mismo sobre los resultados obtenidos en su tarea y se hace inferencias como ¿Por qué ocurrió esto?, estos atribuyen la responsabilidad que tuvo el estudiante en la ejecución de su tarea, de distintos factores que es el nivel de habilidad, control, esfuerzo, suerte y ayuda de los demás.

En la segunda categoría de la fase de la autorregulación es la auto-reacción, es como los estudiantes reaccionar ante los resultados de la tarea, esto puede ser positivo o negativo, pero un estudiante autorregulado valora los resultados sean positivos o negativos, sabiendo que la próxima vez puede mejorar, y así puede controlar sus emociones.

Confirma, Zimmerman y Moylan (2009), que existen dos estrategias la primera es, auto-satisfacción-afecto, consiste en que el individuo tiene reacciones acerca del conocimiento adquirido o de la tarea desarrollada y se siente satisfecho o desmotivado, si el estudiante llega a tener una reacción afectiva acerca del nuevo conocimiento, ocasiona motivaciones para seguir aprendiendo.

En la otra estrategia tenemos las inferencias adaptativas y defensivas, cuando el estudiante hace inferencias adaptativas considera en mantener el mismo plan o replantea la planificación, y se da una nueva oportunidad en la realización de la tarea, para conseguir mejores resultados que los anteriores, mientras que las inferencias defensivas, evita realizar nuevamente la tarea ya que se presenta con el temor de volver a fracasar (Wolters, 2003a, 2003b). Por esto es necesario que el docente y representantes legales dialoguen con el estudiante y pueda ser nuevamente motivado, para que en futura ejecuciones se oriente a nuevas metas y tenga éxito en su trabajo.

En este trabajo de revisión, se ha focalizado, que la autorregulación inicia desde los primeros años de su infancia, entre los 0 hasta los 2 años de edad, mencionan algunos autores



(St. John et al., 2016), en este atapa el infante neurológicamente en su parte frontal derecha se despierta un mejor desempeño en la atención, esto se puede activar con el desarrollo de tareas atencionales, y la memoria de trabajo opera desde los 8 meses de edad, donde el niño da respuestas a su aprendizaje corto.

En la edad de 2 a 4 años tenemos una mejor atención es llamada red atencional, donde fijamos más el atender y escuchar, según los autores (Whedon et al., 2016), la memoria de trabajo también mejora, sus respuestas son más coherentes de acuerdo a las tareas que se aplican estas actividades que dan a los 2 años se asocia en la edad de 3 años, postulan (Morasch & Bell, 2011), que el control de inhibición se relaciona con el temperamento, donde el infante controla su temperamento a través del contexto familiar.

En la edad de 4 a 8 años, será mejor la atención ejecutiva, donde más entrenado este superior es la inhibición del infante y mejora su trabajo en las diferentes actividades que desarrolla y sus respuestas son reguladas. Así lo afirman los autores (Rueda et al., 2005), Como podemos observar de los diferentes autores que la autorregulación se la establece desde la infancia, se consta que el contexto familiar es muy importante para adquirir la autorregulación. Como el afecto de los primogénitos como factor interno y los externo se relaciona con el ambiente en casa, esto influye en su conducta y motivación en el aprendizaje, además de estos procesos también tenemos el método cíclico es de los autores Zimmerman & Moylan, 2009), aquí, la autorregulación en el aprendizaje busca que el estudiante tenga intereses para aprender y se aplica estrategias metacognitivas, emocionales y conductuales, a través de algunos pasos a seguir, para obtener buenos resultados en el desempeño y de su aprendizaje.

Conclusiones



Se concluye que la autorregulación inicia desde la gestación con estrategias autorreguladoras que le permita concentrarse y así teniendo mejor Atención, para dirigirnos a la Memoria de Trabajo que se encarga de recoger toda la información recibida, donde codifica y ordena, para empezar, actuar en la realización de una actividad propuesta, esto se aplica a los niños desde 0 meses hasta los 8 años de edad a mayor edad, mejor será la capacidad de actuar y realizar actividades más complejas.

La autorregulación depende del contexto familiar que son a través de los factores extrínsecos y intrínsecos, que son factores motivacionales del individuo para sentirse autorregulado, en el factor extrínsecos esto se trabaja desde la primera etapa de la infancia, dentro del ambiente familiar y social del infante y además con qué y a que juega, mientras que el factor intrínseco depende de la parte biológica, como su nutrición, salud, descanso y sobre todo el afecto de la familia como motivación en su autorregulación y aprendizaje.

Mientras que en contexto escolar podemos aplicar el modelo Cíclico de Zimmerman, que son diferentes procesos a seguir para conseguir un aprendizaje autorregulado en los estudiantes y así obtener un buen resultado académico, este modelo ayuda al individuo a motivarse a que aprenda para toda su vida y así adquirir un buen aprendizaje, fomentando sujetos que tengan habilidades que lo pongan por práctica en nuestra sociedad y sobre todo con excelentes disciplinas a pesar de las circunstancias personales que se les presente.

Referencias

Aldrete Cortez, V., Carrillo Mora, P., Mansilla Olivares, A., Schnaas, L. y Esquivel Ancona, F. (2014). De la regulación emocional y cognitiva a la autorregulación en el primer



año de vida. *Anuario de Psicología/The UB Journal of Psychology*, 44(2), 199-212.
<https://www.redalyc.org/pdf/970/97036175002.pdf>.

Cerezo, R., Sánchez-Santillán, M., Paule-Ruiz, M. P. y Núñez, J. C. (2016). Students' LMS interaction patterns and their relationship with achievement: A case study in higher education. *Computers & Education*, 96(2), 42-54. doi: 10.1016/j.compedu.2016.02.006

Chatzistamatiou, M., Dermitzaki, I., y Bagiatis, V. (2014). Self-regulatory teaching in mathematics: Relations to teachers' motivation, affect and professional commitment. *European Journal of Psychology of Education*, 29(2), 295–310.
<https://doi.org/10.1007/s10212-013-0199-9>.

Corno, L. (2001). *Aprendizaje autorregulado y rendimiento académico*. Perspectivas teóricas. <https://doi.org/10.4324/9781410601032>

Fox, N.A. y Calkins, S.D. (2003). El desarrollo del autocontrol de las emociones: Influencias intrínsecas y extrínsecas. *Motivación y emoción*, 27 (1), 7 26.
<https://doi.org/10.1023/A:1023622324898>.

Geva, R. y Feldman, R. (2008). Un modelo neurobiológico de los efectos del funcionamiento temprano del tronco encefálico en el desarrollo de la regulación de la conducta y las emociones en los bebés: implicaciones para el riesgo prenatal y perinatal. *The Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 49(110), 1031- 1041. doi: 10.1111/j.1469-7610.2008.01918.x

Grossmann, T. y Johnson, M. H. (2010). *Respuestas selectivas de la corteza prefrontal a la atención conjunta en la primera infancia*. Guilford Press



- Morasch, K. C. y Bell, M. A. (2011). The role of inhibitory control in behavioural and physiological expressions of toddler executive function. *Journal of Experimental Child Psychology*, 108(3), 593–606. doi: 10.1016/j.jecp.2010.07.003.
- Morris, A.S., Silk, J.S., Steinberg, L., Myers, S.S. y Robinson, L.R. (2007). The role of the family context in the developmental of emotion regulation. *Social Development*, 16(2), 361-388. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19756175>.
- Newman, R. S. (2008). The motivational role of adaptive help seeking in self-regulated learning. In D. H. Schunk & B. J. Zimmerman. *Motivation and self-regulated learning: Theory, research, and applications* (pp. 315- 338). Mahwah, NJ: Erlbaum.
- Nigg, J.T. (2017). Annual Research Review: On the relations among self-regulation, self-control, executive functioning, effortful control, cognitive control, impulsivity, risk-taking, and inhibition for developmental psychopathology. *Journal of child psychology and psychiatry*, 58(2), 361-383. doi: 10.1111/jcpp.12675.
- Noghabi, M., Amirian, S., y Zareian, G. (2021). Concurrent group-dynamic assessment of intermediate EFL learners' receptive and productive vocabulary size. *Porta Linguarum Revista Interuniversitaria de Didáctica de Las Lenguas Extranjeras*, 36, 119–137. <https://doi.org/10.30827/portalin.v0i36.15864>.
- Pajares, F. (2008). *Motivational role of self-efficacy beliefs in self-regulated learning*. Lawrence Erlbaum Associates.



- Panadero, E. (2011). *Instructional help for self-assessment and self-regulation: Evaluation of the efficacy of self-assessment scripts vs. Rubrics*. (Ph.D.), Universidad Autónoma de Madrid.
- Pérez López, E., Vázquez Atochero, A., y Cambero Rivero, S. (2021). Educación a distancia en tiempos de COVID-19: Análisis desde la perspectiva de los estudiantes universitarios. *RIED-Revista Iberoamericana De Educación a Distancia*, 24(1), 331–350. doi.org/10.5944/ried.24.1.2785.
- Perry, N.E. (2002). Introduction: Using qualitative methods to enrich understandings of self-regulated learning. *Educational Psychologist*, 37(1), 1-3.
https://doi.org/10.1207/S15326985EP3701_1
- Posso Pacheco, R., Villarreal Arias, S., Marcillo Ñacato, J., Carrera Toapanta, P., y Morales Pérez, N. (2021). Inteligencias múltiples como estrategia para la Educación Física: una intervención didáctica durante la pandemia. *PODIUM - Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física*, 17(1), 120 - 131.
<https://podium.upr.edu.cu/index.php/podium/article/view/1184>
- Posso, R., Lara, L., López., S. y Garcés, R. (2022). Objetivo de desarrollo sostenible acción por el clima: un aporte desde la Educación Física. *Ciencia y Deporte*.7(2), 34 – 45.
<http://www.dspace.uce.edu.ec/bitstream/25000/25953/1/22%20POSSO-LARA-LOPEZ%20OBJETIVO%20DE%20DESARROLLO.pdf>
- Posso, R., Barba, L., Paz, B., Pereira, M., León, X., Ortiz, N. y Noroña, L. (2022) *Exclusión del ejercicio físico desde la mirada de las TIC*. Unidad de Publicaciones de la UPEL IPB. <https://doi.org/10.46498/upelipb.lib.0011>



Posso, R., Barba, L., Paz, B., Pereira, M., León, X., Ortiz, N. y Noroña, L. (2022) *Exclusión del ejercicio físico desde la mirada de las TIC*. Unidad de Publicaciones de la UPEL IPB. <https://doi.org/10.46498/upelipb.lib.0011>

Puustinen, M. y Pulkkinen, L. (2001). Models of self-regulated learning: A review. *Scandinavian Journal of Educational Research*, 45(3), 269-286. doi: 10.1080/00313830120074206.

Reviriego, E. y Herreras, E. (2018). Funciones ejecutivas y la competencia para resolver problemas matemáticos en Educación Primaria. *Cuadernos de Neuropsicología Panamerican Journal of Neuropsychology*. 12(1), 42-57. <https://www.cnps.cl/index.php/cnps/article/view/322/345>.

Rodríguez Núñez, I., Luarte Martínez, S., Landeros, I., Ocares, G., Urizar, M., Henríquez, M.J. y Zenteno, D. (2019). Evaluación de la escala EPInfant para la auto-regulación perceptual de la intensidad del ejercicio en niños sanos. *Revista Chilena de Pediatría*, 90(4), 517-523. DOI: 10.32641/rchped.v90i4.880.

Rothbart, MK., Ellis, L.K. y Posner, M.I. (2004). *Temperament and self-regulation*. The Guilford Press.

Rueda, M. R., Rothbart, M. K., McCandliss, B. D., Saccomanno, L. y Posner, M. I. (2005). Training, maturation, and genetic influences on the development of executive attention. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 102(41), 14931–14936.



Santos Morocho, J. L. (2019). Evaluación, diagnóstico y tratamiento psicológico en un caso de trastorno dismórfico corporal. *PsiqueMag*, 8(1), 117–137.

<https://revistas.ucv.edu.pe/index.php/psiquemag/article/view/192>.

Schunk, D. H. (1982). Verbal self-regulation as a facilitator of childrens achievement and self-efficacy. *Human Learning*, 1(4), 265-277.

https://libres.uncg.edu/ir/uncg/f/D_Schunk_Verbalization_1986.pdf

Schunk, D.H. y Zimmerman, B.J. (2003). Social origins of self-regulatory competence.

Educational Psychologist, 32(2), 195-208. <https://psycnet.apa.org/record/2003-04684-004>

Silva, R. (2007). *A la sombra de Clío. Diez ensayos sobre historia e historiografía*. La Carreta Histórica.

St. John, A. M., Kao, K., Choksi, M., Liederman, J., Grieve, P.G. y Tarullo, A.R. (2016).

Variación en la potencia del EEG infantil en contextos sociales y no sociales. *Revista de psicología infantil experimental*, 152(1), 106–122.

<https://doi.org/10.1016/j.jecp.2016.04.007>

Valladares, E. y Posso, R. (2022). Metodología para fortalecer la dimensión salud en la clase de educación física. Una perspectiva desde ecuador. *FIEP BULLETIN*, 92(especial), 332-344.

<http://www.dspace.uce.edu.ec/bitstream/25000/25779/1/22%20POSSO%20METODOLOGIA%20PARA%20FORTALECER.pdf>

Vásquez Moreno, A., Carrizal Alonso, A., Benitez Leal, F. y Gayosso Mexia. (2022).

Habilidades emocionales tras la pandemia: Un reto en las aulas. S. *Libro de Salud*



Mental de la Escuela Superior de Atotonilco de Tula, 12 (2), 6 - 11.

<https://www.researchgate.net/publication/365471044>

Whedon, M., Perry, M. A., Calkins, S. D. y Bell, M. A. (2016). Changes in frontal EEG coherence across infancy predict cognitive abilities at age 3: *The mediating role of attentional control*. *Developmental Psychology*, 52(9), 1341–1352.

[10.1037/dev0000149](https://doi.org/10.1037/dev0000149)

Winne, P. H., y Hadwin, A. F. (1998). Studying as self-regulated engagement in learning. In D. Hacker. *Metacognition in educational theory and practice*, (pp. 277-304). Hillsdale, NJ: Erlbaum.

Wolters, C. A. (2003a). Regulation of motivation: Evaluating an underemphasized aspect of self-regulated learning. *Educational Psychologist*, 38(4), 189-205. doi: 10.1207/S15326985EP3804_1

Wolters, C. A. (2003b). Understanding procrastination from a self-regulated learning perspective. *Journal of Educational Psychology*, 95(1), 179-187. doi: 10.1037/0022-0663.95.1.179.

Zimmerman, B. J. (2011). Motivational sources and outcomes of selfregulated learning and performance. In B. J. Zimmerman & D. H. Schunk. *Handbook of self-regulation of learning and performance*, 40(2), 49- 64. Routledge.

Zimmerman, B. J. (2013). From cognitive modeling to self-regulation: A social cognitive career path. *Educational Psychologist*, 48(3), 135-147. doi: 10.1080/00461520.2013.794676.



Zimmerman, B. J. y Moylan, A. R. (2009). **Autorregulación:** Donde la metacognición y la motivación se cruzan. En D. J. Hacker, J. Dunlosky & A. C. Graesser. (Eds.).

Manual de Metacognición en Educación (pp. 299- 315). Routledge.

<https://doi.org/10.4324/9780203876428>.