

L U M B R E



Aprendizaje autorregulado: Zimmerman y Pintrich

Materia: Educación

10/10/2026

Antes de empezar

El aprendizaje que el estudiante regula: tres fases (planificación, desempeño, autoobservación) y cuatro dimensiones (motivación, métodos, conducta, tiempo).

QUÉ APRENDERÁS

- Aplicar el modelo cíclico de autorregulación de Zimmerman y los componentes de autorregulación de Pintrich al diseño de estrategias de estudio efectivo.

Autorregulado: la habilidad que multiplica todas las demás

La investigación sobre efectividad escolar converge: **el talento no predice tanto el logro como la capacidad de autorregularse**. Zimmerman (2000) definió al estudiante autorregulado como quien "genera pensamientos, sentimientos y acciones que son sistemáticos y orientados a la meta" **sin depender de docentes ni pares**. No es "autoaprendiz solitario": es saber aprender.

El modelo cíclico de Zimmerman (3 fases)

1. Fase 1 **Planificación anticipatoria (before)** El estudiante analiza la tarea, activa conocimiento previo, fija metas específicas, formula planes y evalúa su autoeficacia. Estrategias: análisis de tarea, metas SMART, elección de estrategia, autoinstrucciones.
2. Fase 2 **Desempeño / control volitivo (during)** Ejecuta el plan mientras se autoobserva: autoinstrucción, focalización de atención, eliminación de distracciones, monitoreo del progreso, ajuste en línea.
3. Fase 3 **Autoobservación / reflexión (after)** Evalúa producto y proceso: ¿alcancé la meta? ¿Qué funcionó? ¿Qué cambiaré? Atribuye causalidad a esfuerzo/estrategia (no a "soy tonto"), reacciona afectivamente, decide continuar o modificar.

El ciclo es el punto

La autorregulación NO es lineal sino **cíclica**: cada resultado alimenta la siguiente planificación. Un estudiante que refleja "esta estrategia no funcionó" ajusta en la próxima fase de planificación. Los estudiantes desregulados **interrumpen el ciclo**: pasan de desempeño a resultado sin autoobservación, o planifican sin autoeficacia.

Las 4 dimensiones de Pintrich (MARSI)

Pintrich (2004) extendió el modelo distinguiendo **cuatro áreas regulables** que operan en cada fase. Un estudiante puede regular perfectamente el tiempo pero desregular la motivación (y viceversa). El instrumento MARSI las evalúa:

Las cuatro dimensiones regulables según Pintrich (2004).

Dimensión	Pregunta que responde	Ejemplo de estrategia reguladora
Motivación / afecto	¿Qué me sostiene cuando la tarea es difícil o aburrida?	Autoinstrucción positiva, visualización de resultados, auto-recompensa
Métodos / cognición	¿Qué estrategia uso para aprender esto?	Elaboración, organización, resumen, auto-preguntas, mnemotecnias
Conducta	¿Dónde, cuándo y con quién estudio?	Selección de ambiente, control de distracciones, uso de ayuda (office hours, tutor)
Tiempo	¿Cómo distribuyo mi esfuerzo a lo largo del tiempo?	Agenda, Pomodoro, anticipación de fechas límite, subdivisión de proyectos

1. Un estudiante universitario dice: "No me salió bien el parcial, pero yo soy malo para las matemáticas, no hay nada que hacer". Según Zimmerman, ¿qué está fallando en su ciclo autorregulatorio?

- ☐ La fase de planificación anticipatoria: no fijó metas específicas
- ☐ La fase de desempeño: no prestó atención durante el examen
- ☐ La fase de autoobservación/reflexión: hace una atribución fija (capacidad) en vez de atribuible a esfuerzo/estrategia
- ☐ Nada, es una evaluación realista de sus capacidades

2. Ordena los pasos típicos de la fase de planificación anticipatoria de Zimmerman:

Analizar la tarea (qué me piden exactamente) _____

Activar conocimiento previo (qué sé ya sobre el tema) _____

Establecer metas específicas y sub-metas _____

Seleccionar estrategias adecuadas al tipo de tarea _____

Evaluar mi autoeficacia para esa tarea _____

Formular autoinstrucciones y plan de acción _____

ACTIVIDAD
INTERACTIVA
DISPONIBLE
EN LUMBRE

3. Un docente escribe en su guía: "Para desarrollar la autorregulación, los estudiantes deben repetir 20 veces la misma hoja de ejercicios". Identifica el error conceptual:



ACTIVIDAD
INTERACTIVA
DISPONIBLE EN
LUMBRE

4. ¿Cuál es el componente del modelo cíclico de Zimmerman que más frecuentemente se interrumpe en estudiantes que fracasan en la autorregulación?



5. Toma una tarea de aprendizaje reciente que hiciste (preparar una clase, escribir un artículo, estudiar un idioma). Describe por escrito cómo aplicaste (o no aplicaste) cada una de las 3 fases del ciclo Zimmerman. ¿En qué fase eras más fuerte? ¿Dónde se rompía tu ciclo?

El objetivo es que puedas modelar en clase lo que pides a tus estudiantes.

Para dominar este tema

Lo esencial que debes saber

- Modelo cíclico de Zimmerman: 3 fases (planificación anticipatoria, desempeño, autoobservación) que se retroalimentan.
- 4 dimensiones de Pintrich: motivación/afecto, métodos/cognición, conducta, tiempo.

- La atribución causal (esfuerzo/estrategia vs. capacidad fija) determina si el estudiante se siente competente o indefenso.
- La autorregulación se enseña explícita y gradualmente, retirando el andamiaje progresivamente.
- Repetición masiva NO desarrolla autorregulación; lo que la desarrolla es el ciclo completo con reflexión.

Preguntas clave del tema

1. ¿Qué es autorregulación y qué no lo es?
2. ¿Cuáles son las 3 fases del ciclo Zimmerman y qué ocurre en cada una?
3. ¿Cómo se relacionan las 4 dimensiones de Pintrich con las fases de Zimmerman?
4. ¿Qué papel juega la atribución causal en la autorregulación?
5. ¿Cómo modelar, practicar y retirar andamiaje para enseñar SRL?

Lo que debes poder hacer

- Diagnosticar en qué fase/dimensión se desregula un estudiante concreto.
- Diseñar una intervención focalizada (ej. rúbrica de autoobservación, agenda de metas, atribución asistida).
- Distinguir una tarea que desarrolla SRL de una que solo automatiza procedimientos.

ACTIVIDAD INTERACTIVA DISPONIBLE
EN LUMBRE

6. Verificación: Aprendizaje autorregulado



 El ciclo de Zimmerman

El ciclo de Zimmerman

ACTIVIDAD INTERACTIVA DISPONIBLE EN
LUMBRE

7. Enseñar a autorregular



ACTIVIDAD INTERACTIVA DISPONIBLE EN
LUMBRE

8. Diagnosticar desregulación



 Las cuatro dimensiones del MARSI

Las cuatro dimensiones del MARSI

9. El modelo cíclico de Zimmerman concibe la autorregulación como...

- ☐ fases de planificación, desempeño y autorreflexión que se retroalimentan
- ☐ un rasgo fijo e inmodificable del alumno
- ☐ solo motivación sin estrategias
- ☐ dependencia permanente del docente

10. La autorregulación puede enseñarse mediante estrategias explícitas y modelado.

- ☐ Verdadero
- ☐ Falso

Para mirarlo de otra manera

Idea clave

La autorregulación es la habilidad que multiplica todas las demás: convertir al alumno en gestor de su aprender.

Cuidado

Autorregular no es aislar: el andamiaje docente es la palanca para que el alumno se autonomice.

Referencia curricular

Materia:	Educación
-----------------	-----------

Versión interactiva completa (con actividades, videos y autoevaluación):



<https://univ.lumbre.lat/object/unad-tca-r01-0a05>

Material educativo generado desde Lumbre · lumbre.lat