

# AUTORREGULACIÓN DEL APRENDIZAJE

Las siguientes propuestas están relacionadas con la autorregulación del aprendizaje. Los procesos de aprendizaje, y su autorregulación, sin embargo, se producen cuando éstos se desarrollan en tareas globales. Por tanto, a continuación, presentamos algunas recomendaciones para mejorar el proceso de aprendizaje a la hora de realizar estos trabajos:

- Reflexionar sobre la planificación de tareas y compartirlas con otras personas en los casos en los que la actividad propuesta tenga más de un paso (*¿qué debo hacer? ¿Cómo lo voy a hacer? ¿Qué hago primero? ¿Después de qué? ¿Qué material necesito? ¿Dónde lo voy a hacer? ...*)
- Después del trabajo del día, reflexionar sobre lo hecho y compartirlo con otras personas (*¿Qué he hecho bien? ¿Qué podía hacer mejor? ¿Qué debo tener la próxima vez para mejorar? ...*). En función del nivel, se puede pedir al alumno o alumna que apunte las posibles mejoras por escrito o por medio de otras formas de expresión.

Se proponen las siguientes actividades:

- El uso de un diario, que describa lo realizado durante el día tal y como el/la alumno/a mismo determine (en los niveles más bajos puede ser un dibujo o por escrito, o puede hacerlo con un adulto).
- Utilización de una tabla de planificación semanal para pensar en lo que quiere hacer, determinar cómo lo va a hacer y planificar las acciones a lo largo de una semana. También en este caso, dependiendo del nivel, se pueden utilizar diferentes formas de expresión (adhesivos de textos previamente escritos, adhesivos de imágenes hechos con dibujos ...)

Por otra parte, no hay que olvidar que hay actividades que se desarrollan tanto en la situación académica como en el día a día del hogar que enriquecerán la autorregulación del aprendizaje.

- Por ejemplo: responsabilizarse de colaborar en casa, organizar salidas, pensar qué llevar a una excursión, ...