

Estrategia de aprendizaje para mejorar la autoeficacia y la autorregulación

Blanca Susana Cruz Ulloa
Biología, CCH-Sur

Introducción

La conducta humana se caracteriza, entre otras cosas, porque las personas crean y desarrollan autopercepciones acerca de su capacidad, las que usan para alcanzar metas y controlar lo que ellos son capaces de hacer para cambiar su propio ambiente (Bandura, 1999).

Autoeficacia ¿Para qué?

Constructo que explica la conducta del individuo con relación a las expectativas de autoeficacia. En el contexto escolar, este constructo se ha convertido en un indicador muy eficaz de motivación de los alumnos y el aprendizaje, según Barry J. Zimmerman.

Con su conocimiento se verifica:

Su validez discriminatoria de los alumnos, como:

- ✓ La elección de las actividades
- ✓ El esfuerzo
- ✓ La persistencia de las reacciones de tipo emocional.

La autoeficacia es sensible a cambios sutiles de los alumnos cuando:

- Interactúan con los procesos de aprendizaje autorregulado
- En el contexto del rendimiento de los alumnos
- Para mediar logro su académico

Autopercepción de la eficacia personal

La autopercepción de la eficacia personal determina, en cierto modo, los patrones de pensamiento, las acciones y las reacciones emocionales del ser humano (Bandura, 1982). Antes de que una persona comience una actividad, por lo general invierte tiempo pensando en la forma en que la realizará.

Alto nivel de expectativas/mejor desempeño escolar

Cuando el alumno posee un alto nivel de expectativas de autoeficacia para afrontar las demandas académicas que le genera la escuela, éste responderá más eficazmente a dichas demandas y por consecuencia en su desempeño y bienestar serán más altos.

Actividad cíclica del aprendiz



**Autorregulación y sub-procesos de aprendices autorreguladores
ingenuos y con capacidades**
(Adaptado de Zimmerman 1998)

Fases autorregulables	Tipos de aprendices autorreguladores	
	Autorreguladores ingenuos	Autorreguladores capacitados
Premeditación	Autoeficacia baja Desinteresado	Objetivos jerárquicos específicos Estudio de orientación del objetivo Autoeficacia elevada Muy interesado
Ejecución o control voluntario	Plan no centrado Estrategias autolimitadas Resultado de autosupervisión	Centrado en la ejecución Autodidáctica/imágenes Proceso de autosupervisión
Autorreflexión	Evita la autoevaluación Atribuciones de capacidad Autorreacción negativa No adaptable	Busca la autoevaluación Estrategia / práctica Atribuciones Autocorrecciones positivas Adaptable

La autorregulación del aprendizaje

- La autorregulación del aprendizaje es un proceso autodirigido mediante el cual los alumnos transforman sus capacidades mentales en habilidades académicas contextuales (Zimmerman).
- No debemos confundir con la inteligencia, o una habilidad, como la lectura y escritura.

Objetivos

Este trabajo se basa en las actividades académicas planeadas para las clases de Biología IV del 2º semestre del 2012 en el CCH-Sur.

El desarrollo de este trabajo fue guiado por los siguientes objetivos durante el curso:

- Definir problemas de aprendizaje (conceptual, habilidades y aptitudes y valores) y la manera en cómo los alumnos los resuelven.
- Conocer e identificar, mediante las opiniones comentadas y cuestionarios sobre el aprendizaje de los alumnos en habilidades, conceptos y valores.
- Conocer la eficacia académica de 60 alumnos de Biología IV.
- Establecer el avance formativo con relación a la autorregulación del aprendizaje que los alumnos llevan a cabo.

Experiencia en el aula

El presente trabajo centra su atención:

1. Autoeficacia (reflexión sobre capacidad, interés y disposición de su quehacer docente)

2. La autorregulación (acciones tomadas como resultado de la reflexión), conductas que revelan el trabajo de reflexión de las actividades de los alumnos
3. La autoevaluación de actividades (aprovechamiento escolar).
4. Cambio de conducta relacionada con la motivación, autoestima y la autonomía.

Procedimiento

- Charla de inicio del curso orientada a reflexionar sobre su papel en el CCH.
- Cuestionario diagnóstico.
- Reflexiones por tipo de actividad: ¿Qué aprendí, qué no aprendí y qué hago para resolverlo? (Autorregulación)
- Cuestionario “Soy capaz de...”

Actividades de aprendizaje

Actividad

- Cuestionario sobre intereses personales
- Ejercicios de reflexión para aprendizaje de valores.
- Ejercicio de redacción: “Carta a un amigo” con conceptos de la naturaleza para invitar a disfrutarla.

Aprendizaje

- Reflexión en las respuestas del cuestionario
- Descripción escrita: Si fuera ave, ¿qué características de la flor buscaría?
- Socialización de la carta: “Hacerlo marca la diferencia”.



Resultados

Los procedimientos seguidos en las actividades que se llevaron a cabo estuvieron encaminados a que el alumno reconozca los valores que lo llevan a responsabilizarse y comprometerse con su aprendizaje y el papel de asistir y ser constantes en éstos.

Charla del profesor sobre metacognición, autoevaluación, autorregulación y la funcionalidad de éstos en la formación del bachiller, basada en Díaz Barriga y Rocío Quesada.

Síntesis ¿Qué aprendí hoy?

Entrega de las síntesis de cada clase, capturadas en Word.

Se revisa las síntesis, ortografía de los temas revisados y la redacción.

Esta actividad se evalúa al término de la clase y se considera como asistencia

Ejemplo:

8 de febrero de 2012

Aprendí que todas las acciones o decisiones que tomamos a nivel ecológico, afectan a nuestra biodiversidad, no solo la de nuestro país, si no que esto también afecta a nivel mundial, puesto que estamos acabando con todos nuestros recursos naturales no renovables. Maldonado Guadalupe Nayeli.

Análisis del cuestionario diagnóstico

Tengo los conocimientos para iniciar el curso de Biología IV...

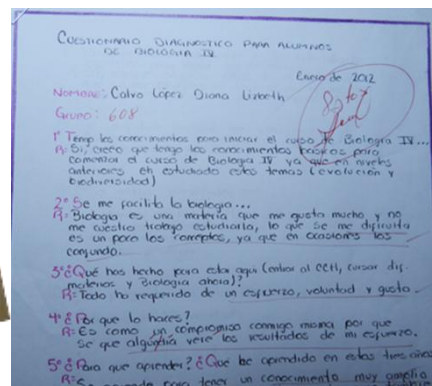
- La mayoría de los alumnos se consideran que tienen conocimientos básicos, coinciden en que algunos conceptos se les han dificultado su aprendizaje (genética y biología molecular, en procesos celulares). Sin embargo, muestran interés por mejorar y tienen propósitos de aprender más por su cuenta.

Se me facilita la Biología...

- Es interesante que en este grupo, la mayoría de los alumnos desean ir a la carrera de Medicina, sólo uno tiene interés en Derecho y otros en Ingeniería. Se inscribieron a la materia de Biología porque les ofrece información para la Medicina y porque muchos consideran que pueden entenderla mejor con relación a Química y Física.

¿Qué has hecho para estar aquí? (entrar al CCH, cursar diferentes materias y Biología ahora).

- Uno solo dijo que nada, hizo el examen de admisión y fue seleccionado. Otros tuvieron que esperar un año, seguirse preparando y entrar después al CCH. La mayoría se preparó tomando cursos para presentar el examen de admisión. Valoran el trabajo que representó prepararse y ocupar un lugar en el CCH.



¿Por qué lo haces (disposición, compromiso, responsabilidad, competencia y empatía)?

- La mayoría respondió que estar en el CCH es por gusto, interés personal y otros también incluyen el compromiso con sus padres.

¿Para qué aprender? ¿Qué he aprendido en estos tres años?

- Para obtener conocimientos, prepararse mejor y tener un futuro seguro. Me parece que este grupo tiene muy claro su proyecto de trabajo en el CCH.

¿Qué tanto disfruto mi compromiso como estudiante?

- La mayoría coincide en que si disfrutan el estudiar y aprender, aunque algunos mencionan que se sienten presionados y ven que les falta mucho por aprender.

Participo conscientemente en las actividades escolares para lograr mis objetivos...

- También aquí coinciden que hacen mejor lo que les gusta, y eso les motiva a participar más en el CCH.

En un futuro cercano, me veo...

- todos coinciden en terminar el CCH, mejorar su promedio y entrar a la Universidad, a la carrera que desean.

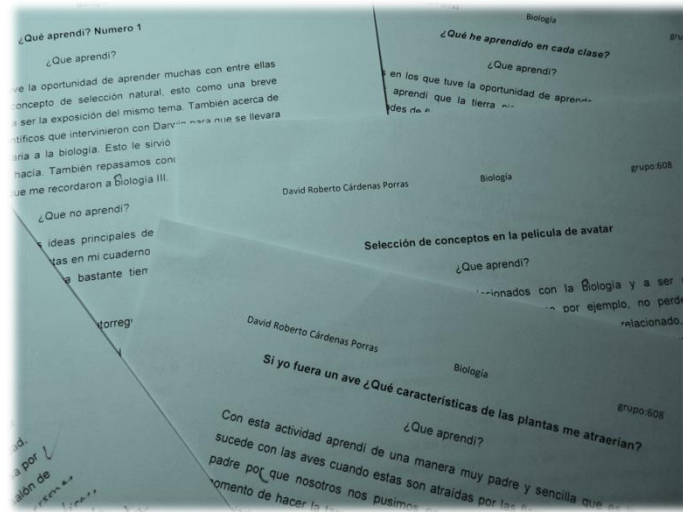
Mis metas personales son...

- mejorar el promedio, aprobar las reprobadas (máximo dos), salir del CCH, entrar a Medicina y a la carrera de su preferencia, terminar la carrera, trabajar, independizarse y ser feliz. Este grupo tiene claro su proyecto de vida.

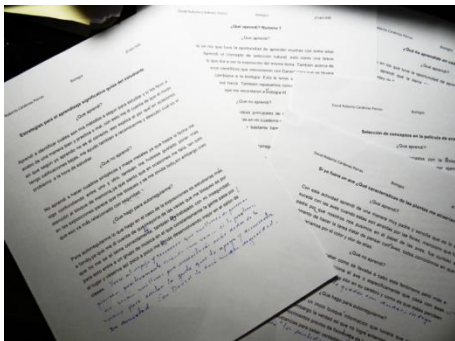
Mi propósito en el 2012 es...

- Terminar el CCH, asistiendo, con disposición y compromiso.

¿Qué aprendí en cada clase?



¿Qué aprendí, qué no aprendí y qué hago para autorregularme?



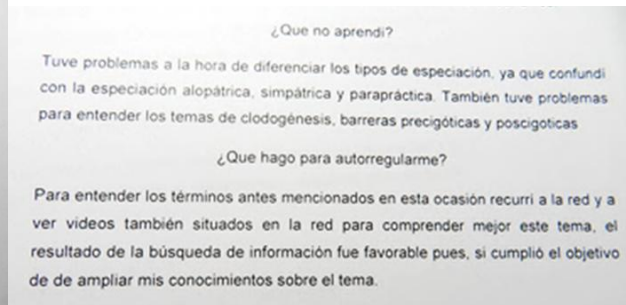
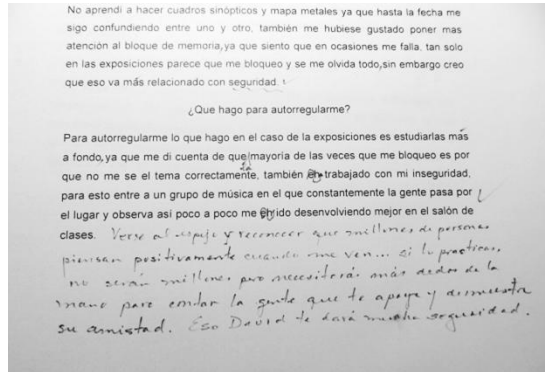
Evaluación de la actividad

Los resultados son interesantes, los alumnos autoeficaces redactan bien, consideran todos los temas vistos en clase: exposición de teoría, de investigaciones de autores, ejercicios en clase y en ellos dan su opinión, hacen sugerencias y valoran el trabajo desarrollado por sus compañeros. Con sus escritos demuestran desarrollo de habilidades:

- La capacidad de escuchar y escribir las ideas centrales
- Elaboración mental con preconceptos e ideas expuestas
- Sintetizar lo expuesto en clase

En casa:

Reconstruyen o reelaboran sus escritos y los presentan con jerarquización de ideas, aporte de opiniones propias, crítica hacia el expositor y comentarios sobre la calidad de los mismos.



Compendio y reflexiones. El compendio consiste en un documento que incluye todos los trabajos en clase y extracurricular que se llevaron a cabo durante el curso. En cada tipo de actividad reflexionan contestando las preguntas qué aprendí, qué no aprendí y que estoy haciendo para resolverlo.

Aquí valoro la honestidad, responsabilidad y compromiso personal con cambio de actitudes a lo largo del curso.

Los alumnos son capaces de autorregular su aprendizaje, buscan opciones, son más constantes, responsables, puntuales y honrados

Autorregulación

Los alumnos son capaces de reorientar su conducta al:

Buscar información

- ✚ Practicar la lectura
- ✚ Redactar con más atención
- ✚ Integrar conocimientos
- ✚ Tomar decisiones que los hacen responsables
- ✚ Asistencia diaria y oportuna
- ✚ Entrega de trabajos
- ✚ Apoyo en el curso
- ✚ Respuestas a preguntas en clase o a exponer dudas
- ✚ Hacen mejores presentaciones y elaboran pps
- ✚ Hablan en el grupo con más fluidez y seguridad



Cuestionario de autoeficacia

- A continuación se presenta la lista de items sobre lo que piensan los alumnos respecto de su propia eficacia en el aprendizaje, habilidades y valores.
- Se incluye la gráfica de las frecuencias de respuesta para cada item.
- Se puede comparar en qué items, los alumnos se consideran nada eficaces, poco, seguros y muy seguros.

Instrumento denominado Inventario de Autoeficacia para el Estudio (Pérez y Delgado, 2006)

- Se basa en la teoría social-cognitiva de la autoeficacia para el aprendizaje.
- Se aplicó a una muestra de 60 estudiantes entre 17 y 18 años.

- Los resultados se capturaron en una tabla con cuatro opciones de respuestas.
- Es exploratorio y cualitativo.
-

Tabla de frecuencias de respuestas (nada seguro, poco seguro, seguro y muy seguro)

	PREGUNTAS	NADA SEGURO	POCO SEGURO	SEGURO	MUY SEGURO	TOTAL= %
p-01	Adaptarse al estilo de enseñanza de los diferentes profesores y cursos	0	12	67	21	100%
p-02	Trabajar eficazmente en equipo, sin importar quienes sean los compañeros que lo integren	0	11	58	31	100%
p-03	Competir académicamente, cuando así se requiera, con cualquiera de los compañeros del grupo	0	16	54	30	100%
p-04	Realizar cualquier trabajo académico que encargue el maestro	0	2	46	53	101%
p-05	Organizarse para entregar a tiempo los trabajos que encargue la maestra	0	21	51	28	100%
p-06	Aprobar los procesos de evaluación de cada actividad desarrollada	0	9	73	18	100%
p-07	Participar activamente aportando comentarios o sustentos teóricos durante la clase	4	32	46	18	100%
p-08	Realizar buena exposición de algún contenido del Programa	0	9	47	44	100%
p-09	Entender los diferentes temas que se abordan durante las clases	0	12	62	26	100%
p-10	Prestar atención en la clase de alumnos o maestro sin importar si tiene otras preocupaciones o está aburrido	0	33	37	30	100%
p-11	Preguntar al maestro dudas de algo que no está entendiendo	0	25	49	26	100%
p-12	Comprometer más tiempo para sus labores escolares y estudiar	2	17	45	36	100%
p-13	Concentrarse a la hora de estudiar, sin que lo distraigan otras cosas	0	30	45	25	100%
p-14	Buscar la información necesaria para elaborar un ensayo o artículo académico sin importar si es en una biblioteca o en la Internet	0	2	40	58	100%
p-15	Tomar notas de los aspectos más importantes que se abordan durante las clases que imparten los maestros	0	4	40	56	100%
p-16	Preguntar al maestro cuando no está de acuerdo en lo que expone	0	47	39	14	100%
p-17	Construir argumentos propios en los trabajos escritos que le soliciten los maestros	0	14	58	28	100%
p-18	Utilizar distintas estrategias para lograr un mejor aprendizaje	0	21	56	23	100%
p-19	Analizar y apropiarse de los diversos conceptos y teorías que se abordan en la clase	0	21	51	28	100%
p-20	Comprender la idea central de un texto o los aspectos importantes de la exposición del maestro/compañero	0	4	56	40	100%

Consideraciones finales

Por el trabajo desarrollado, los alumnos son capaces de:

- Autorregularse, es decir tomar decisiones a lo largo de su formación, sin sentimientos de culpabilidad, frustración o arrepentimiento.
- Las decisiones iniciales los llevan a concluir las actividades que desean y deciden.
- Experimentan conformidad y aceptación de sus propios logros
- Logran mayor motivación por sus estudios
- Y, crece su autoestima.

Percepciones cualitativas del profesor

- Los alumnos que han decidido la carrera a seguir, tienen una percepción más clara de sus capacidades.
- Muestran mayor confianza en sí mismos
- Aceptan progresos y halagos a su trabajo por parte del profesor
- Tienen mayor seguridad en su participación

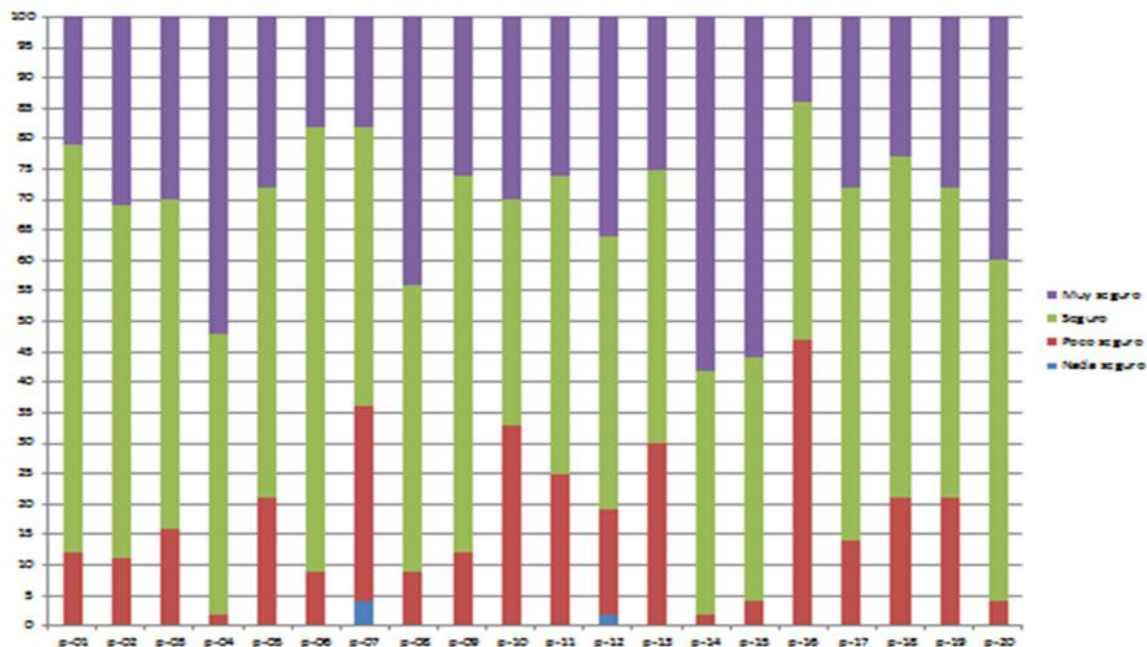
- Tienen autoestima elevada de sus capacidades

Lo que no se obtuvo

- Los alumnos poco constantes, con problema de conducta, no evidencian aprendizajes de valores, o cambios de conducta aceptables.
- Estos alumnos no se concentran en las tareas cotidianas, llegan tarde, desordenan al grupo y su rendimiento es bajo.
- Difícilmente podrán autorregular un aprendizaje que no tienen. Un camino para aproximarse al problema es hablar con ellos.

En gráfica siguiente se muestra la frecuencia de respuesta de cada pregunta de la tabla anterior, donde los alumnos están seguros de sus decisiones o muy seguros de ellas. En estos grupos de Biología IV, los alumnos tuvieron importantes cambios de actitud que coinciden con las respuestas. Puedo decir que estos alumnos se desempeñaron adecuadamente y lograron mejorar o mantener su autoestima, reflejada en la seguridad que adquirieron durante el curso.

Tabla de autoeficacia. Frecuencia de respuestas al cuestionario anterior



Bibliografía y cibergrafía

- Bandura, A. "Self-efficacy: Toward a Unifying Theory of Behavioral Change" 1977.
- Bandura, A. *Social Learning Theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall. 1977-
- Bandura, Albert. *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: Freeman. p. 604. ISBN 978-0-7167-2626-5 1997
- Barraza Macías, Arturo. "Validación del inventario de expectativas de autoeficacia académica en tres muestras secuenciales e independientes". *Revista de Investigación Educativa* 10 enero-junio, 2010.
- Xalapa, Veracruz. Instituto de Investigaciones en Educación Universidad Veracruzana. México.

Barraza, A. (2012, enero). Validación del inventario de expectativas de autoeficacia académica en tres muestras secuenciales e independientes. CPU-e, Revista de Investigación Educativa, 10 enero de 2012. Recuperado de http://www.uv.mx/cpue/num10/inves/barraza_validacion.html
http://www.uv.mx/cpue/num10/inves/completos/barraza_validacion.pdf 10 enero 2012

Pérez, E. R. y Delgado, M. F. (2006). "Inventario de autoeficacia para el estudio. Desarrollo y validación inicial, *Avaliação Psicológica*, vol. 5, núm. 2.
http://www.comie.org.mx/congreso/memoriaelectronica/v10/pdf/area_tematica_16/ponencias/0620-F.pdf