

Estrategias para fomentar la autorregulación del aprendizaje en la educación a distancia

Strategies to promote self-regulated learning in distance education

Aracely Carolina Rodríguez Vintimilla*
Universidad Nacional de Chimborazo
Riobamba - Ecuador
carolina.rodriguez@unach.edu.ec
<https://orcid.org/0000-0002-8140-4001>

Dina Lucia Chicaiza Sinchi
Universidad Nacional de Chimborazo
Riobamba - Ecuador
dina.chicaiza@unach.edu.ec
<https://orcid.org/0000-0003-3552-1300>

Ramón Fernando Bayas Machado
Universidad Nacional de Chimborazo
Riobamba - Ecuador
rbayas@unach.edu.ec
<https://orcid.org/0009-0006-4733-9118>

Myrian Alicia Tapia Arévalo
Universidad Nacional de Chimborazo
Riobamba - Ecuador
matapia@unach.edu.ec
<https://orcid.org/0009-0003-5653-8555>

***Correspondencia:**
carolina.rodriguez@unach.edu.ec

Cómo citar este artículo:
Rodríguez, A., Chicaiza, D., Bayas, R., & Tapia, M. (2025). Estrategias para fomentar la autorregulación del aprendizaje en la educación a distancia. *Perspectivas Sociales y Administrativas*, 3(1), 155-166.
<https://doi.org/10.61347/psa.v3i1.85>

Recibido: 6 de mayo de 2025

Proceso de evaluación:

8 de mayo al 7 de junio de 2025

Aceptado: 10 de junio de 2025

Publicado: 26 de junio de 2025

Resumen: La autorregulación del aprendizaje constituye un componente clave en la educación a distancia, al permitir que los estudiantes gestionen de manera autónoma su proceso formativo, lo que incide positivamente en el rendimiento académico, la eficiencia en el uso del tiempo y el fortalecimiento de la motivación. Además, está relacionada con el desarrollo de competencias digitales. Sin embargo, muchos estudiantes carecen de estas habilidades, lo que puede afectar su desempeño en entornos con poca interacción directa con los educadores. El objetivo general de este estudio consistió en analizar estrategias efectivas para fomentar la autorregulación del aprendizaje en la educación a distancia, con el fin de mejorar la autonomía, la motivación y el compromiso académico de los estudiantes. El estudio utilizó un enfoque cualitativo y análisis documental para recopilar información de diversas fuentes recientes, lo que permitió identificar las ventajas de la autorregulación en la educación a distancia y comprender las estrategias y desafíos asociados. Entre los resultados se obtuvo que, la autorregulación del aprendizaje en la educación a distancia es crucial para mejorar el rendimiento académico, promoviendo la autonomía y el control sobre el proceso educativo. Sin embargo, enfrenta desafíos como la falta de interacción sincrónica y la gestión del tiempo y emociones. Las estrategias efectivas incluyen la reflexión metacognitiva, el modelo de Pintrich, autocomprobación, herramientas interactivas, gamificación, retroalimentación y Entornos Virtuales de Aprendizaje, que favorecen un aprendizaje autónomo y motivador, optimizando la experiencia educativa en este entorno.

Palabras clave: Aprendizaje, autorregulación, educación a distancia, virtualidad.

Abstract: Self-regulated learning is a key component of distance education, as it enables students to autonomously manage their learning process, positively impacting academic performance, time efficiency, and the strengthening of motivation. It is also closely linked to the development of digital competencies. However, many students lack these skills, which can affect their performance in environments with limited direct interaction with educators. The main objective of this study was to analyze effective strategies to promote self-regulated learning in distance education, aiming to enhance students' autonomy, motivation, and academic engagement. A qualitative approach and document analysis were used to gather information from various recent sources, allowing for the identification of the benefits of self-regulation in distance education and a better understanding of the associated strategies and challenges. The findings indicate that self-regulated learning in distance education is crucial for improving academic outcomes by fostering autonomy and control over the educational process. However, it faces challenges such as limited synchronous interaction and difficulties in managing time and emotions. Effective strategies include metacognitive reflection, the Pintrich model, self-monitoring, interactive tools, gamification, feedback, and Virtual Learning Environments, all of which support autonomous and motivating learning, optimizing the educational experience in this modality.

Keywords: Learning, self-regulation, distance education, virtuality.

Copyright: Derechos de autor 2025 Aracely Carolina Rodríguez Vintimilla, Dina Lucia Chicaiza Sinchi, Ramón Fernando Bayas Machado, Myrian Alicia Tapia Arévalo.



Esta obra está bajo una licencia internacional
Creative Commons Atribución-
NoComercial 4.0.

1. Introducción

La autorregulación del aprendizaje es clave en la educación a distancia, puesto que permite a los estudiantes gestionar de forma autónoma su proceso formativo, estableciendo metas, planificando estrategias y adaptando métodos según sea necesario. Esta habilidad mejora el rendimiento académico, optimiza el tiempo de estudio y aumenta la frecuencia de las conexiones en línea (García-Marcos et al., 2020). Además, se correlaciona positivamente con el desarrollo de competencias digitales, lo que fomenta una mayor motivación y un mejor desempeño en entornos virtuales. No obstante, muchos estudiantes carecen de las habilidades necesarias para autorregularse de manera efectiva, lo que puede afectar negativamente su rendimiento académico en contextos con menor interacción directa con los educadores (Pinto et al., 2023).

La autorregulación del aprendizaje (ARA) es clave para el éxito académico de los estudiantes, debido a que les permite gestionar su propio proceso de aprendizaje y cumplir con las exigencias académicas en diferentes niveles de estudio (Sáez-Delgado et al., 2022). Este proceso abarca aspectos personales, comportamentales y contextuales, e implica que los estudiantes generen pensamientos, sentimientos y acciones para alcanzar sus objetivos, adaptándose a su contexto y evolución. Además, la ARA facilita la evaluación del progreso y la adaptación de estrategias de aprendizaje, vinculadas con la forma en que reciben y procesan el feedback (Hernández et al., 2021).

Educación a distancia

La educación a distancia es un modelo educativo no presencial que utiliza tecnologías digitales, como internet y plataformas virtuales, para facilitar el proceso de enseñanza-aprendizaje. Este enfoque se caracteriza por su flexibilidad en términos de tiempo, espacio y ritmo de aprendizaje, lo que permite a los estudiantes organizar su estudio de manera autónoma. Además, fomenta la interacción activa a través de medios síncronos y asíncronos, promoviendo el aprendizaje colaborativo y la participación en línea (García, 2021). La educación a distancia surge como una alternativa viable para ampliar el acceso a la educación, especialmente en sociedades modernas, donde facilita la instrucción de aquellos que no pueden asistir físicamente a los centros educativos. Este modelo se ha consolidado como una opción valiosa para mejorar la calidad educativa y ofrecer nuevas oportunidades a estudiantes en diversos contextos (Covarrubias, 2021).

Es relevante destacar diversas investigaciones que han implementado estrategias de autorregulación del aprendizaje en la educación a distancia, aportando información clave para evaluar su efectividad. Como el artículo de Molina y Fossi (2022) el cual analiza las estrategias para fomentar la autorregulación del aprendizaje en estudiantes de educación a distancia del programa de Administración en Seguridad y Salud en el Trabajo de UNIMINUTO, revelando un bajo nivel de conocimiento sobre el concepto de autorregulación (59% de los estudiantes) y destacando la importancia de la motivación intrínseca para su compromiso académico. Se identificaron factores de riesgo como la falta de disciplina y el desbalance entre trabajo y estudios, lo que afecta el cumplimiento de metas. Se recomienda capacitar a los docentes en estrategias pedagógicas efectivas, y se enfatiza la necesidad de planeación y personalización en los horarios de estudio.

En la misma línea, el artículo de Pineda y Montoya (2024) se centra en las estrategias para fomentar la autorregulación del aprendizaje en la educación a distancia en la Universidad Rosario Castellanos, reconociendo la necesidad de un diseño instruccional que propicie esta autorregulación. Se presenta un enfoque que integra elementos como la retroalimentación formativa y actividades reflexivas que estimulan la autoevaluación, lo que permite a los estudiantes tomar decisiones informadas sobre su proceso de aprendizaje. Además, se subraya la importancia de crear un ambiente de aprendizaje que

incluya estructuras claras, interacciones colaborativas y tecnologías adaptativas. Estos hallazgos señalan que las estrategias orientadas a la autorregulación no solo aumentan la motivación y el autoconcepto de los estudiantes, sino que también mejoran su desempeño académico al facilitar la adaptabilidad a diferentes modelos instruccionales. En conjunto, se enfatiza que un diseño instruccional bien estructurado puede ser clave para potenciar la autorregulación en entornos virtuales de aprendizaje.

Por otro lado, el artículo de Pinto et al., (2023) explora diversas estrategias para fomentar la autorregulación del aprendizaje en la educación a distancia, destacando que, a pesar del auge en el uso de plataformas educativas, muchos estudiantes carecen de las competencias digitales necesarias para aprovechar al máximo estas herramientas. Se identificó que la implementación de actividades enfocadas en la alfabetización digital, junto con el apoyo constante de los docentes, puede mejorar significativamente la motivación y el desarrollo de habilidades autorreguladas. Los resultados sugieren que al integrar aspectos motivacionales y de autorregulación en el currículo, se facilita un aprendizaje más autónomo y efectivo, promoviendo así un mejor rendimiento académico.

En un enfoque más específico, el artículo de González (2022) analiza las estrategias implementadas en un entorno tecnológico para fomentar la autorregulación del aprendizaje específicamente en educación a distancia durante la pandemia. Los resultados destacan que el uso de un Plan de Trabajo, que integraba herramientas TIC para la interacción social, permitió a los docentes coordinarse efectivamente y a los alumnos acceder a recursos y tareas de manera centralizada. Esto no solo mejoró la autonomía y la autorregulación del alumnado, sino que también destacó la importancia del papel del docente, la actitud y autoeficacia de los estudiantes, y la planificación estratégica en el proceso de enseñanza. Estos hallazgos ofrecen pautas valiosas para la continuidad de metodologías efectivas en contextos de educación a distancia.

Leiva et al. (2020) aborda la necesidad de implementar estrategias para fomentar la autorregulación del aprendizaje en la educación a distancia, resaltando que estas estrategias son esenciales para superar la brecha digital entre las zonas urbanas y rurales, y facilitar la inclusión de estudiantes en entornos de aprendizaje virtual. Se enfatiza el rol del docente como tutor que guía a los estudiantes hacia un aprendizaje autónomo, promoviendo la autogestión en su proceso educativo. Los resultados indican que, a través de la aplicación de metodologías innovadoras y el uso de tecnologías de la información, se puede mejorar el compromiso y la responsabilidad de los estudiantes en su aprendizaje, lo que es clave para enfrentar los desafíos derivados del distanciamiento social y las limitaciones tecnológicas.

La educación a distancia enfrenta varios problemas fundamentales que afectan la experiencia de aprendizaje, incluidos el acceso desigual a tecnologías digitales y la falta de adaptación de los docentes a las circunstancias particulares de los estudiantes. Muchas instituciones implementan metodologías que se limitan a presentaciones y recursos en línea, a menudo con interacciones asincrónicas, lo que puede desconectar a los estudiantes y reducir su compromiso con el aprendizaje. Además, la percepción negativa de la educación a distancia se asocia frecuentemente con la insuficiente comunicación entre docentes y estudiantes, lo que puede generar estrés y preocupaciones sobre el rendimiento académico. Estos desafíos resaltan la necesidad de adoptar enfoques más colaborativos y centrados en el estudiante que promuevan una mejor calidad educativa y equidad en el acceso (Pérez-López et al., 2021).

En este contexto, el desarrollo de esta investigación es relevante, puesto que la recopilación y revisión de estrategias efectivas resulta fundamental para enfrentar las dificultades que presenta la educación a distancia y fortalecer la autorregulación del aprendizaje. Al identificar y analizar herramientas y metodologías que fomenten la autonomía, la motivación y el compromiso académico,

estas estrategias no solo optimizan el proceso de enseñanza-aprendizaje, sino que también contribuyen a cambiar la percepción negativa que algunos estudiantes tienen sobre esta modalidad educativa. De este modo, se puede mejorar la experiencia de aprendizaje, promoviendo una educación más inclusiva y efectiva, y reduciendo las barreras que dificultan el éxito en entornos virtuales.

En línea con este propósito, la presente investigación tiene como objetivo general: analizar estrategias efectivas para fomentar la autorregulación del aprendizaje en la educación a distancia, con el fin de mejorar la autonomía, la motivación y el compromiso académico de los estudiantes. Para cumplirlo se establecieron los siguientes objetivos específicos: analizar las principales ventajas de la autorregulación del aprendizaje en la educación a distancia, identificar los desafíos que enfrentan los estudiantes en la educación a distancia en relación con la autorregulación del aprendizaje y compilar las estrategias identificadas en investigaciones previas sobre autorregulación en la educación a distancia.

2. Metodología

El estudio adoptó un enfoque cualitativo basado en el análisis documental, lo que facilitó la recopilación de información proveniente de diversas fuentes, como artículos científicos, libros y trabajos de posgrado publicados en los últimos cinco años. Este enfoque fue elegido por su capacidad para identificar las ventajas de la autorregulación en la educación a distancia, así como para proporcionar una comprensión detallada de las estrategias y los desafíos asociados.

3. Resultados

Ventajas de la autorregulación del aprendizaje en la educación a distancia

Las ventajas de la autorregulación del aprendizaje en la educación a distancia destacan su relevancia como una habilidad clave para optimizar el proceso de aprendizaje en entornos virtuales. Entre ellas se incluyen:

Gestión Independiente y Autorregulación: Los estudiantes tienen la capacidad de controlar su propio aprendizaje, lo que promueve la responsabilidad, la autonomía y la gestión eficiente de su proceso educativo (Rodríguez-Ayala & Ayala-Tigmasi, 2023; Peinado, 2020).

Autodirección y Adaptación del Aprendizaje: Los alumnos toman decisiones sobre su propio proceso educativo, lo que les permite organizar tareas, evaluar su avance y ajustar métodos de estudio, favoreciendo un enfoque individualizado y proactivo en su aprendizaje (Rodríguez-Ayala & Ayala-Tigmasi, 2023; Peinado, 2020).

Conciencia y Desarrollo Metacognitivo: Los estudiantes mejoran su capacidad para reflexionar sobre su propio proceso de aprendizaje, utilizando conciencia metacognitiva activa para ajustar estrategias y mejorar su efectividad (Vélez-Torres, 2023; Peinado, 2020).

Mejora en el Rendimiento Académico: Los estudiantes con habilidades de autorregulación más desarrolladas tienden a obtener mejores resultados académicos, ya que gestionan su tiempo, recursos y estrategias de manera más eficiente (Rodríguez-Ayala & Ayala-Tigmasi, 2023; Vélez-Torres, 2023).

Manejo de Distracciones y Motivación: La autorregulación ayuda a los estudiantes a mantener la concentración y la motivación frente a las distracciones, especialmente en entornos de aprendizaje en línea, lo que es esencial para su éxito académico (Rodríguez-Ayala & Ayala-Tigmasi, 2023).

Fomento del Pensamiento Crítico y Creatividad: La autorregulación promueve el desarrollo de habilidades de pensamiento crítico, reflexión y creatividad, permitiendo a los estudiantes proponer soluciones a sus propios desafíos de aprendizaje (Peinado, 2020).

Fortalecimiento de la Autoestima y la Seguridad: Al asumir la responsabilidad de su aprendizaje, los estudiantes ganan confianza en sus decisiones, lo que aumenta su motivación y seguridad (Peinado, 2020).

Adaptación a la Carga de Responsabilidades: La autorregulación permite a los estudiantes equilibrar eficientemente las demandas del trabajo, la familia y los estudios, lo que favorece su éxito en la educación a distancia (Vélez-Torres, 2023).

Desafíos de la autorregulación del aprendizaje en la educación a distancia

La identificación de los desafíos es fundamental para asegurar que tanto docentes como estudiantes estén preparados para regular su aprendizaje de manera efectiva en un entorno de educación a distancia. Esta preparación ayuda a enfrentar las demandas y adaptarse a las particularidades de este modelo educativo, garantizando una experiencia de aprendizaje más autónoma y exitosa. Algunos de los desafíos identificados son los siguientes:

Adaptación a Nuevos Escenarios: La transición de clases presenciales a virtuales requiere que los estudiantes innoven y creen estrategias adaptadas a las nuevas condiciones de enseñanza a distancia, lo que representa un desafío significativo para su capacidad de autorregulación (García & Bustos, 2021).

Falta de Apoyo Sincrónico: Los estudiantes no cuentan con el apoyo directo del docente en tiempo real, lo que incrementa la necesidad de autorregulación por su parte para mantener un aprendizaje eficaz (García & Bustos, 2021).

Establecimiento de Metas: Los estudiantes deben identificar la necesidad de construir metas claras y planificar acciones propias para lograrlas, lo que es fundamental para sostener un aprendizaje autorregulado (García & Bustos, 2021).

Organización y Participación Activa: Los estudiantes enfrentan el desafío de organizar su tiempo y participar activamente en la toma de decisiones dentro del entorno de aprendizaje a distancia, lo que requiere el desarrollo de habilidades de autorregulación para adaptarse a esta modalidad educativa (García & Bustos, 2021).

Adopción Activa: Los docentes deben adoptar un enfoque más activo, participativo y crítico en la gestión de su propio aprendizaje, lo que implica un cambio en su enfoque educativo para promover la autorregulación en los estudiantes (Trujillo & Espino, 2020).

Estrategias de Aprendizaje: Los docentes necesitan mejorar su desempeño estratégico y transferir su experiencia en la creación de materiales en línea centrados en el aprendizaje de los estudiantes, lo cual es esencial para facilitar un entorno de aprendizaje autorregulado (Trujillo & Espino, 2020).

Estrategias Metacognitivas: Los docentes deben incorporar un enfoque consciente para desarrollar estrategias metacognitivas relacionadas con la autorregulación del aprendizaje, lo que puede representar un desafío significativo en la educación a distancia (Trujillo & Espino, 2020).

Emociones y Estrés: Tanto estudiantes como docentes enfrentan el desafío de gestionar sus emociones y el estrés, los cuales pueden afectar su capacidad para autorregular el proceso de enseñanza-aprendizaje en entornos virtuales (Trujillo & Espino, 2020).

Falta de Registro: No existe un registro claro de cómo los docentes experimentan la autorregulación del aprendizaje en el contexto de la educación a distancia, lo que refleja una falta de investigación y conocimiento en este ámbito (Trujillo & Espino, 2020).

Estrategias que fortalecen la autorregulación del aprendizaje en la modalidad de educación a distancia

Las estrategias son fundamentales en la educación a distancia, puesto que en este entorno los estudiantes deben asumir un rol más activo y responsable en su formación, sin la supervisión constante de un docente en el aula. En este sentido, se han recopilado diversas estrategias diseñadas para optimizar el aprendizaje en esta modalidad.

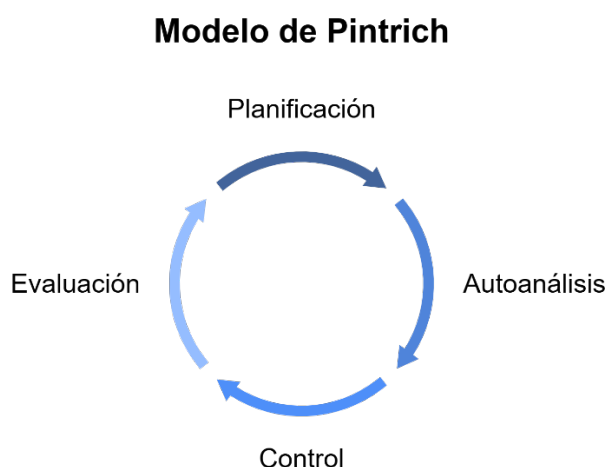
Estrategias Metacognitivas: Estas estrategias permiten a los estudiantes reflexionar sobre su propio proceso de aprendizaje. Implican el conocimiento sobre sus propias capacidades, la planificación de cómo abordar una tarea y la evaluación del progreso realizado. Promueven una mayor conciencia sobre lo que saben y lo que necesitan mejorar, facilitando ajustes en su enfoque de estudio para maximizar la efectividad del aprendizaje (Jiménez-Rodríguez et al., 2022).

Planificación y Establecimiento de Metas: La planificación se refiere al desarrollo de un plan estructurado que guíe el estudio y el aprendizaje. Esto incluye definir metas de aprendizaje claras y específicas. Los estudiantes deben considerar que necesitan aprender y cómo planean abordar esas metas. Este tipo de planificación ayuda a mantener a los estudiantes enfocados y organizados, lo que es importante en un entorno donde el aprendizaje puede ser menos estructurado (Jiménez-Rodríguez et al., 2022).

Modelo de Pintrich: Una de las estrategias para fomentar la autorregulación del aprendizaje en la educación a distancia es la aplicación del Modelo de Pintrich, el cual sostiene que las habilidades de autorregulación dependen de un proceso intencional y consciente en la forma de aprender. Tal como se observa en la figura 1, este modelo se estructura en cuatro fases fundamentales: planificación, autoanálisis, control y evaluación. (Vélez-Torres, 2023).

Figura 1

Fases del Modelo de Pintrich

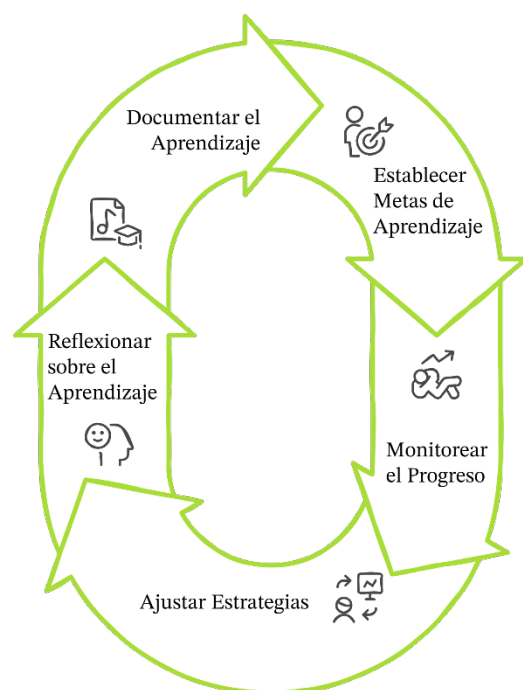


Mecanismos de Auto-comprobación: Estos mecanismos permiten a los estudiantes supervisar y evaluar continuamente su progreso hacia las metas propuestas. Implican un auto-monitoreo de las acciones y resultados en relación con sus metas de aprendizaje. Los estudiantes deben preguntarse regularmente si están avanzando hacia sus objetivos y, si no es así, ajustar sus estrategias de estudio según sea necesario (ver figura 2). Esto fomenta la autorresponsabilidad y el ajuste del esfuerzo en función de la demanda de la tarea (Jiménez-Rodríguez et al., 2022).

- Cuestionarios interactivos: Facilitan la autoevaluación continua, permitiendo a los estudiantes verificar su comprensión de los contenidos. Además, proporcionan retroalimentación instantánea, lo que ayuda a identificar áreas que necesitan mejora y a ajustar estrategias de estudio (Valdés & Armas, 2022).
- Diarios de aprendizaje en línea: Sirven como herramientas reflexivas donde los estudiantes pueden documentar sus pensamientos, emociones y reacciones respecto a lo que han aprendido. Fomentan la toma de conciencia sobre el propio proceso de aprendizaje y las estrategias utilizadas, además de permitir a los docentes obtener una visión sobre el progreso y las dificultades de cada estudiante para ajustar la enseñanza (Valdés & Armas, 2022).
- Cuadernos y portafolios electrónicos: Permiten a los estudiantes organizar y conservar documentación de su aprendizaje, incluyendo trabajos, evaluaciones y reflexiones. Facilitan la presentación estructurada del trabajo, ayudando a concretar logros y mejoras a lo largo del tiempo. Asimismo, promueven un sentido de logro y cumplimiento de metas al permitir que los estudiantes visualicen su progreso documentado (Valdés & Armas, 2022).

Figura 2

Ciclo de los mecanismos de auto-comprobación



Gamificación: La gamificación incorpora elementos de juego en el proceso de aprendizaje para aumentar la motivación. Esto puede incluir el uso de preguntas interactivas, competencias o juegos educativos. La implementación de herramientas como Kahoot o Edpuzzle no solo hace que el aprendizaje sea más divertido, sino que también puede fomentar una sana competitividad y mejorar la participación activa de los estudiantes. Al sentirse motivados y comprometidos, los estudiantes tienden a involucrarse más en su aprendizaje y a utilizar mejor las estrategias de autorregulación (Jiménez-Rodríguez et al., 2022).

Retroalimentación: La retroalimentación es crucial para el aprendizaje efectivo. Proporciona a los estudiantes información sobre su rendimiento, ayudándoles a identificar áreas de mejora y a entender mejor la materia. Un feedback claro y oportuno puede reducir la inseguridad y la ansiedad acerca de su comprensión, a la vez que impulsa la motivación, al permitir a los estudiantes ver su progreso y logros a lo largo del proceso de aprendizaje (Jiménez-Rodríguez et al., 2022).

Entornos Virtuales de Aprendizaje (EVEA): Ofrece a los estudiantes un espacio flexible para acceder a diversos recursos y colaborar con compañeros y docentes. Esta estrategia es ampliamente reconocida en la educación a distancia, ya que facilita la interacción entre docentes y alumnos a través de foros, videos, chats en línea, entre otros. Además, promueve el aprendizaje autónomo al permitir que los estudiantes gestionen su tiempo y ritmo de estudio según sus necesidades (Valdés & Armas, 2022).

Andamiaje para el progreso: Proponer apoyos estructurados dentro de los programas en línea que ayuden a los estudiantes a desarrollar estrategias de planificación, monitoreo y reflexión sobre su propio aprendizaje (Salas & Gallardo, 2022).

4. Discusión

Los estudios de Rodríguez-Ayala & Ayala-Tigmasi (2023) y Peinado (2020) destacan la importancia de la capacidad de los estudiantes para gestionar su propio aprendizaje, lo que promueve la autonomía y responsabilidad. Estos hallazgos coinciden con Pineda y Montoya (2024), quienes también resaltan la necesidad de estrategias que impulsen la autorregulación mediante actividades reflexivas y retroalimentación formativa. Esta similitud refleja la importancia de un diseño instruccional estructurado que fomente la autorregulación en entornos de educación a distancia.

Además, los estudios coinciden en que la autorregulación permite a los estudiantes tomar decisiones informadas sobre su aprendizaje, organizando tareas y evaluando su avance. En este sentido, los resultados del estudio de Pinto et al. (2023) muestran que la integración de alfabetización digital y apoyo docente constante también mejora la autonomía del aprendizaje, un concepto alineado con las conclusiones de otros estudios como González (2022), que identificó el uso de herramientas TIC para la interacción social.

Los resultados sobre la mejora en la capacidad de los estudiantes para reflexionar sobre su propio aprendizaje son similares entre Vélez-Torres (2023), quien subraya la conciencia metacognitiva activa, y Peinado (2020), quien menciona que los estudiantes ganan confianza y autoeficacia. Este aspecto coincide con los hallazgos de González (2022) y Leiva et al. (2020), quienes identifican la planificación y reflexión en torno al proceso educativo como una herramienta clave para fortalecer la autorregulación.

El impacto de la autorregulación en el rendimiento académico también es un tema común en varios estudios. El rendimiento académico mejorado por la autorregulación es un resultado común en varios estudios. Rodríguez-Ayala & Ayala-Tigmasi (2023) y Vélez-Torres (2023) señalan que los estudiantes autorregulados tienden a tener un mejor desempeño académico, lo cual se complementa con las

conclusiones de Pineda y Montoya (2024), quienes encuentran que un diseño instruccional bien estructurado puede aumentar el rendimiento académico.

Por otro lado, el desafío de mantener la motivación frente a las distracciones, especialmente en la educación a distancia, se aborda en los estudios de Rodríguez-Ayala & Ayala-Tigmasi (2023) y Peinado (2020), quienes resaltan que la autorregulación ayuda a mantener la concentración. Este hallazgo también es respaldado por Leiva et al. (2020), quienes identifican que la adopción de metodologías innovadoras puede aumentar el compromiso estudiantil, lo cual es crucial para la autorregulación en un entorno virtual.

Las estrategias de aprendizaje y metacognitivas son fundamentales en la autorregulación. En el caso de los Modelos de Pintrich y estrategias como la planificación y la autoevaluación, el estudio de Vélez-Torres (2023) refuerza la importancia de la planificación para el éxito del aprendizaje autorregulado. Estas estrategias también se observan en el estudio de Jiménez-Rodríguez et al. (2022), donde la planificación, establecimiento de metas y la reflexión sobre el propio proceso de aprendizaje son esenciales para el éxito en entornos virtuales.

Los desafíos identificados en diversos estudios, como la falta de apoyo sincrónico, la organización del tiempo y la participación activa de los estudiantes, coinciden con los mencionados por García & Bustos (2021), quienes apuntan a la necesidad de que los estudiantes desarrollen habilidades para organizarse y gestionar el aprendizaje de manera independiente. De igual forma, los estudios de Trujillo & Espino (2020) destacan los retos emocionales y de estrés, aspectos que también son reconocidos como barreras en la autorregulación en entornos a distancia.

5. Conclusiones

La autorregulación del aprendizaje en la educación a distancia se presenta como una habilidad esencial para mejorar la eficiencia y el éxito académico de los estudiantes. Al fomentar la autonomía, la autodirección y la conciencia metacognitiva, los estudiantes se benefician de una gestión más eficiente de su tiempo y recursos, lo que se traduce en un mejor rendimiento académico. Además, la capacidad para mantenerse motivados y concentrados frente a las distracciones es crucial en entornos virtuales. La autorregulación también impulsa el desarrollo del pensamiento crítico, la creatividad y la autoestima, aspectos que fortalecen la confianza de los estudiantes en su capacidad para gestionar su aprendizaje de manera independiente. Sin duda, estas ventajas hacen de la autorregulación una estrategia clave para optimizar los resultados en la educación a distancia.

La autorregulación del aprendizaje en la educación a distancia enfrenta una serie de desafíos que requieren atención tanto de docentes como de estudiantes. La falta de interacción sincrónica incrementa la necesidad de que los estudiantes asuman un mayor control sobre su proceso educativo, incluyendo la organización del tiempo, el establecimiento de metas claras y la participación activa. Además, tanto estudiantes como docentes deben desarrollar y aplicar estrategias metacognitivas y de aprendizaje para optimizar la autorregulación. La gestión emocional y del estrés también se presenta como un desafío crucial que puede afectar la capacidad de autorregulación. Estos retos subrayan la importancia de un enfoque colaborativo y adaptativo para mejorar la autorregulación en la educación a distancia, lo cual requiere de estrategias de apoyo y capacitación tanto para los estudiantes como para los docentes.

Las estrategias recopiladas para fortalecer la autorregulación del aprendizaje en la educación a distancia son esenciales para que los estudiantes puedan asumir un papel activo y responsable en su proceso educativo. Entre las estrategias más efectivas destacan las metacognitivas, como la reflexión sobre el propio aprendizaje y la planificación de metas claras. Modelos como el de Pintrich y

mecanismos de auto-comprobación son fundamentales para que los estudiantes evalúen y ajusten continuamente su progreso. Además, herramientas interactivas como cuestionarios, diarios de aprendizaje y portafolios electrónicos proporcionan formas concretas de monitorear avances y ajustar métodos de estudio. La gamificación y la retroalimentación oportuna incrementan la motivación y mejoran el desempeño. Los Entornos Virtuales de Aprendizaje (EVEA) y el andamiaje permiten crear espacios flexibles y de apoyo, promoviendo el aprendizaje autónomo.

Referencias

- Covarrubias, L. (2021). Educación a distancia: transformación de los aprendizajes. *Telos: Revista de Estudios Interdisciplinarios en Ciencias Sociales*, 23(1), 150-160. <https://acortar.link/ITiWrY>
- García, I., & Bustos, R. (2021). La autorregulación del aprendizaje en tiempos de pandemia: una alternativa viable en el marco de los procesos educativos actuales. *Diálogos sobre educación. Temas actuales en investigación educativa*, 12(22). <https://acortar.link/qIF58P>
- García, L. (2021). COVID-19 y educación a distancia digital: preconfinamiento, confinamiento y posconfinamiento. *RIED-Revista Iberoamericana de Educación a Distancia*, 24(1), 9-32. <https://core.ac.uk/download/pdf/475123758.pdf>
- García-Marcos, C., López-Vargas, O., & Cabero-Almenara, J. (2020). Autorregulación del aprendizaje en la Formación Profesional a Distancia: efectos de la gestión del tiempo. *Revista de Educación a Distancia (RED)*, 20(62). <https://revistas.um.es/red/article/view/400071/279881>
- González, C. (2022). Análisis de un entorno tecnológico diseñado durante la pandemia para fomentar la autorregulación del aprendizaje en educación preuniversitaria. *EduTec, Revista Electrónica de Tecnología Educativa*, (80). <https://acortar.link/pAswuA>
- Hernández, V., Santana, P., & Sosa, J. (2021). Feedback y autorregulación del aprendizaje en educación superior. *Revista de investigación educativa*, 39(1), 227-248. <https://revistas.um.es/rie/article/view/423341/298901>
- Jiménez-Rodríguez, V., Calaforra, P., & Martínez-Picazo, A. (2022). El uso de herramientas y recursos digitales (SATÉLITES EDUCATIVOS DIGITALES”) como ayuda en la planificación, motivación y autorregulación del aprendizaje en Educación Superior. *Revista de Educación Mediática y TIC*, 11(1). <https://acortar.link/MQI50P>
- Leiva, K., Gutiérrez, A., Vásquez, C., Chávez, S., & Reynosa, E. (2020). Aprendizaje colaborativo en línea y aprendizaje autónomo en la educación a distancia. *Revista Científica Cultura, Comunicación Y Desarrollo*, 5(3), 95–100. <https://rccd.ucf.edu.cu/index.php/aes/article/view/267>
- Molina, M., & Fossi, L. (2022). Autorregulación del aprendizaje: mediador en la adaptación, motivación y permanencia en la educación superior distancia tradicional. *Revista Perspectivas*, 7(22), 30-47. <https://portal.amelica.org/ameli/journal/638/6383364007/>
- Peinado, J. (2020). Experiencias del profesorado acerca del aprendizaje autónomo en estudiantes de modalidad a distancia y el uso de recursos digitales. *RIDE-Revista Iberoamericana para la Investigación y el Desarrollo Educativo*, 10(20). <https://acortar.link/FKdq7a>
- Pérez-López, E., Vázquez, A., & Cambero, 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. <https://acortar.link/Tdvm2t>

- Pineda, E., & Montoya, L. (2024). Autorregulación del aprendizaje en educación a distancia en la Universidad Rosario Castellanos. *unodiverso-Revista de Complejidad en Ciencias Sociales y Humanidades*, 4(4). <https://acortar.link/RIP4nb>
- Pinto, C., Bravo, M., Ortiz, R., Jiménez, D., & Faouzi, T. (2023). Autorregulación del aprendizaje, motivación y competencias digitales en educación a distancia: Una revisión sistemática. *Revista mexicana de investigación educativa*, 28(98), 965-986. <https://acortar.link/RG5jL8>
- Rodriguez-Ayala, A., & Ayala-Tigmasi, R. (2023). El rol de la educación a distancia en la educación superior, revisión de la literatura. *Horizon Nexus Journal*, 1(3), 44-56. <https://acortar.link/h2tSRl>
- Sáez-Delgado, F., López-Angulo, Y., Arias-Roa, N., & Mella-Norambuena, J. (2022). Revisión sistemática sobre autorregulación del aprendizaje en estudiantes de secundaria. *Perspectiva Educacional*, 61(2), 167-191. <https://acortar.link/G7DYoq>
- Salas, E., & Gallardo, K. (2022). Evolución de la conceptualización de la autorregulación en orientación educativa: una revisión sistemática de literatura. *REOP-Revista Española De Orientación Y Psicopedagogía*, 33(2), 23-44. <https://revistas.uned.es/index.php/reop/article/view/34358/25559>
- Trujillo, M., & Espino, M. (2020). Los neuroeducadores como dispositivo de educación a distancia en la UVP. Análisis de su proceso de autorregulación del aprendizaje: Neuroeducators as an educational device for distance learning in the University of Valle of Puebla (UVP): An analysis of self-regulated learning process. *Revista RELEP-Educación y Pedagogía en Latinoamérica*, 2(3), 109-133. <https://iquatroeditores.org/revista/index.php/relep/article/view/227/201>
- Valdés, H., & Armas, C. (2022). Autorregulación del aprendizaje en entornos con presencia de las TIC. *Referencia Pedagógica*, 10(3), 2-16. <http://scielo.sld.cu/pdf/rp/v10n3/2308-3042-rp-10-03-2.pdf>
- Vélez-Torres, M. (2023). Autorregulación de los aprendizajes entre los graduados que estudian bajo la modalidad de educación a distancia. *HETS Online Journal*, 13(2), 96-117. <https://hets.org/ojournal/index.php/hoj/article/view/124/107>

Transparencia

Conflicto de interés

Los autores declaran que no existen conflictos de interés de naturaleza alguna como parte de la presente investigación.

Fuente de financiamiento

Los autores financiaron completamente la investigación.

Contribución de autoría

Aracely Carolina Rodríguez Vintimilla: Conceptualización, software, metodología, validación, análisis formal, investigación, gestión de datos, visualización, redacción - preparación del borrador original, redacción - revisión y edición, financiamiento, administración del proyecto, recursos, supervisión.

Dina Lucia Chicaiza Sinchi: Conceptualización, software, validación, análisis formal, investigación, gestión de datos, visualización, redacción - preparación del borrador original, redacción - revisión y edición, financiamiento, administración del proyecto, recursos, supervisión.

Ramón Fernando Bayas Machado: Conceptualización, metodología, software, validación, análisis formal, investigación, gestión de datos, visualización, redacción - preparación del borrador original, redacción - revisión y edición, administración del proyecto, supervisión.

Myrian Alicia Tapia Arévalo: Metodología, software, validación, análisis formal, investigación, gestión de datos, visualización, redacción - preparación del borrador original, redacción - revisión y edición, financiamiento, supervisión.

Los autores contribuyeron activamente en el análisis de los resultados, revisión y aprobación del manuscrito final.