www.utel.edu.mx
01.800.444.8835
(55) 3684.1404

HABILIDADES PARA EL APRENDIZAJE VIRTUAL

UNIDAD 3
Autorregulación
(2ª. parte)

Enero, 2014

Indice

Introducción..... 3

Objetivos..... 4

¿En qué consiste el análisis de tareas?..... 4

Seleccionando las mejores estrategias de aprendizaje..... 8

Estrategias..... 11

Referencias..... 20

Introducción

Como se explicó anteriormente, cada fascículo es parte del proceso del aprendizaje autorregulado y, más específicamente, de la fase de planeación. Hasta este momento se ha visto la importancia del planteamiento de metas y objetivos, además de la identificación de características personales. Aunado a lo anterior, hay otros aspectos que tienen especial importancia para lograr una adecuada comprensión de cualquier actividad académica.

En esta parte, reflexionaremos y comprenderemos la naturaleza de la actividad académica que se nos pide realizar.

A esto lo conoceremos **como análisis de tareas académicas** e implica analizar tres aspectos de la tarea: el **tipo de contenido**, el **nivel de aprendizaje** y el **contexto de la tarea** (tiempo, lugar, materiales, etcétera).

Al analizar la tarea tendremos la oportunidad de plantearnos posibles estrategias que se utilizarán para la ejecución de ésta, lo cual implica un mayor control y éxito; de ahí la importancia de realizar dicho análisis.

Dedicar tiempo y esfuerzo a planear cómo alcanzar una meta siempre rinde frutos y por ello es un mecanismo que empleamos todos, independientemente de la edad o la cultura. De manera espontánea y sin haber pasado por ningún entrenamiento específico, aplicamos constantemente un pensamiento estratégico que nos permite planear y enfrentar diversas situaciones. El éxito no depende de la suerte, más bien depende de las habilidades personales, el compromiso, la organización, el aprendizaje permanente y la persistencia que uno pone al realizar cualquier actividad.

Después de haber revisado nuestros objetivos personales, nuestras características y cómo analizar tareas académicas, tenemos que seleccionar la mejor estrategia de estudio. Ésta es un proceso de toma de decisiones en el cual cada uno de nosotros elige un procedimiento y recupera, de manera coordinada, los conocimientos que necesita para complementar una determinada demanda u objetivo, dependiendo de las características propias y de las de la tarea.

Por lo anterior, también es esta segunda entrega nos centraremos en la última fase para planear cualquier actividad académica: **la selección de estrategias de estudio**. De esta manera, cuando realices cualquier tarea, tendrás la oportunidad de visualizar el contexto para lograr, exitosamente, cualquier actividad.

Objetivos

Al termino de la unidad:

- Reconocerá qué es el análisis de tareas académicas y cuáles son sus elementos.
- Podrá realizar autopreguntas para analizar sus tareas académicas.
- Identificará algunas estrategias de aprendizaje aplicables a las asignaturas que cursa.
- Seleccionará la mejor estrategia de aprendizaje de acuerdo con las características específicas de una tarea (contenido y contexto).

¿En qué consiste el análisis de tareas?

El **análisis de tareas académicas** pertenece a la fase de planeación, se realiza **antes** de que la tarea sea elaborada. Este análisis se refiere a la reflexión de la tarea para desmenuzar los aspectos que la componen, lo cual permitirá su adecuada ejecución.

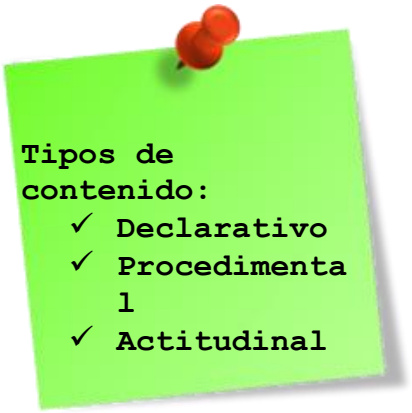
Existen **tres aspectos** para analizar las tareas académicas: el **tipo de contenido**, el **nivel de aprendizaje** y el **contexto de la tarea**.

Tipo de contenido o tipo de conocimiento

Las diversas tareas o actividades académicas que has realizado durante tu vida escolar hacen referencia a diferentes tipos de contenido (también llamados tipos de conocimiento). En este fascículo nos enfocaremos en tres tipos de contenido.

Declarativo. Se refiere a los temas que incluyen datos, hechos, principios, conceptos y teorías, y se llama así porque es un conocimiento que se *declara* por medio del lenguaje. También se le llama **saber qué**.

Una pregunta clave para este tipo de contenido es: ¿la actividad o tarea académica implica datos, principios, conceptos o teorías?



Procedimental. A diferencia del contenido declarativo, que es teórico, el contenido procedimental es de tipo práctico, pues está basado en la realización de un conjunto de acciones. Es aquel que implica realizar procedimientos; también se le llama **saber hacer** o **saber cómo**.

Una pregunta clave para este tipo de contenido es: ¿la actividad o tarea académica implica procedimientos o pasos a resolver?

Actitudinal. Se refiere a los temas que implican actitudes encaminadas hacia un desarrollo integral que representa trabajo colaborativo, tolerancia y respeto. También se le llama **saber ser.**

Una pregunta clave para este tipo de contenido es: ¿la actividad o tarea académica implica valores (actitudes)?

Nivel de aprendizaje

Aquellas actividades académicas que hacen referencia a contenidos de tipo procedimental se aprenden de una manera diferente a las que hacen referencia al contenido de tipo declarativo o actitudinal. Por eso es necesario que analices el tipo de aprendizaje que se requiere para cada contenido.

El aprendizaje se adquiere en tres niveles o tipos:

Aprendizaje por memorización. Este nivel de aprendizaje implica que adquieras y recuerdes información importante, sin necesidad de tener una comprensión profunda de la misma. Es la base esencial y necesaria para cualquier aprendizaje. Pregunta clave: ¿la actividad académica implica sólo la memorización?

Aprendizaje por comprensión. Además de requerir que se recuerde la información, este nivel de aprendizaje implica elaborarla e interpretarla. Se adquiere la comprensión del conocimiento. Pregunta clave: ¿la actividad o tarea académica implica la comprensión?

Aprendizaje como adquisición de hechos o procedimientos para su uso. Para este nivel de aprendizaje se necesita dominar y aplicar los conocimientos que memorizaste y comprendiste. Pregunta clave: ¿la actividad o tarea académica implica la aplicación de algún conocimiento?

Contexto de la tarea

Por otro lado, también es necesario analizar las características o requerimientos que debe cumplir la actividad o tarea académica. Para identificar estas características, Dabdoub y Quesada (2003) proponen algunas preguntas:

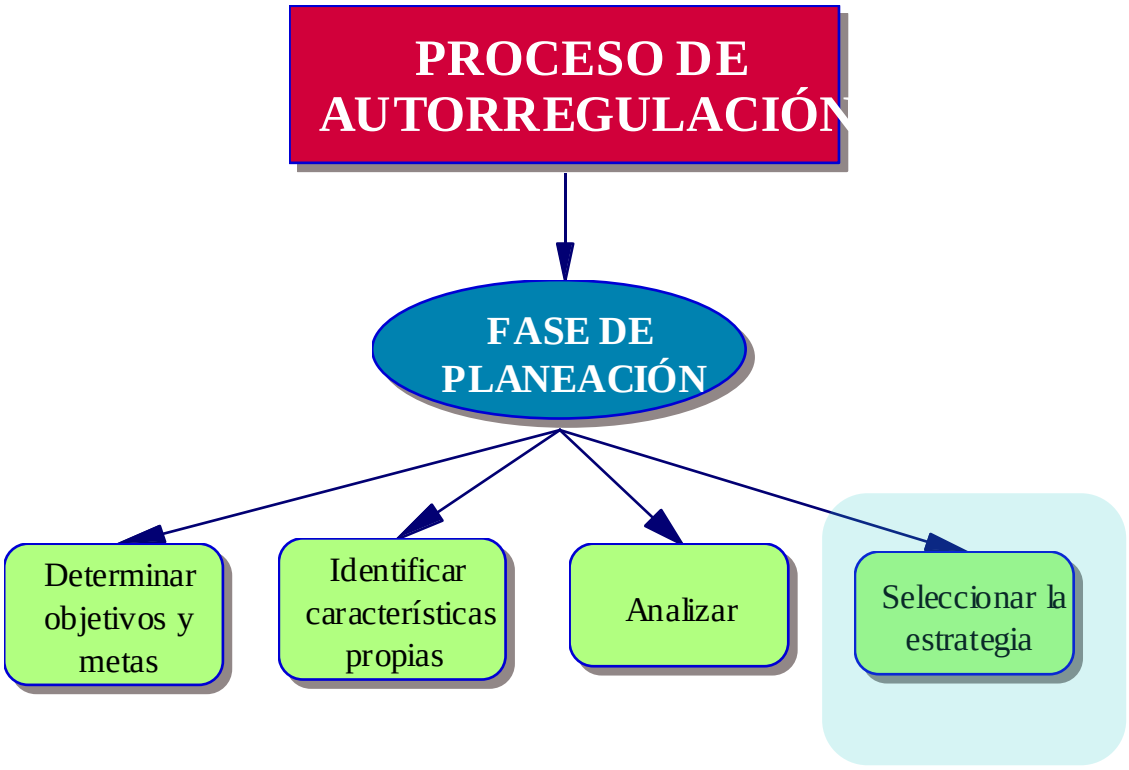
- ¿Qué objetivo tiene la tarea o actividad?
- ¿Se realiza en grupo o individualmente?
- ¿En cuánto tiempo se debe entregar?
- ¿Se hará una presentación en clase?
- ¿También se va a calificar la redacción y el formato?
- ¿Debe referir una aportación personal?
- ¿Tiene que incluirse el resultado y también el procedimiento?

Sin embargo, se pueden presentar otro tipo de características que no se contemplan en las preguntas anteriores. Esto dependerá de cada tarea. Por ejemplo, ¿se necesita un lugar en especial para esta tarea?, ¿cuántas fuentes debo consultar según el profesor?, ¿esta tarea requiere de una gran cantidad de concentración y esfuerzo?, entre otras.

Conocer el contexto de la actividad facilita su realización adecuada y, por lo tanto, el logro de metas y objetivos.

Seleccionando las mejores estrategias de aprendizaje

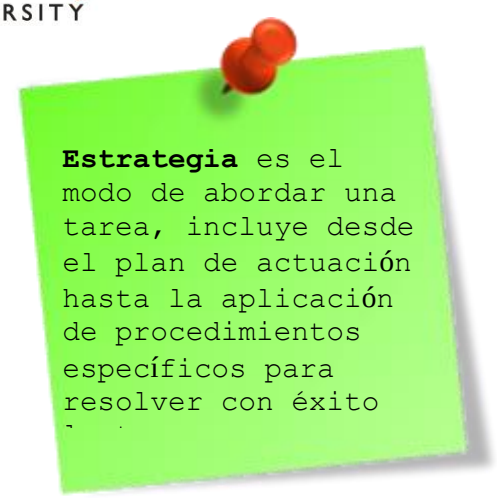
Como recordarás, la primera fase para tener un aprendizaje autorregulado consiste en planear nuestras actividades académicas. Dicha planeación consta de cuatro elementos básicos, los cuales podemos visualizar en el siguiente esquema:



Hasta ahora hemos revisado los tres primeros elementos, por lo que en este fascículo nos centraremos en el último paso para planear cualquier actividad académica: **seleccionar las estrategias más adecuadas**.

Las estrategias de aprendizaje

Emplear estrategias es un mecanismo natural y espontáneo. Estrategia, táctica y método son recursos para planear cuando se hace algo y se pretende lograr un resultado concreto, alcanzar un objetivo o resolver un problema.



Precisemos el significado del término "**estrategia**". La acepción más popular proviene del uso militar; en ese sentido, el estratega calcula los posibles rumbos de acción frente al enemigo a través de un análisis racional, pondera los atributos del contrincante, valora sus fuerzas, sus debilidades, examina la naturaleza del territorio donde tendrá lugar el combate, calcula los recursos con que cuenta para enfrentar el problema, anticipa los peligros posibles. Con base en el análisis de situaciones del tipo "qué pasa si…", el estratega formula un plan de acción, una guía, un mapa a seguir para alcanzar los objetivos que tiene en la mira

Con esta forma de pensamiento, el estratega llega a planteamientos que estiman, con la mayor precisión posible, la situación, los recursos, las necesidades y las múltiples alternativas. Con este plan o modelo mental tiene ya una idea más o menos clara de los resultados posibles que le permite especular sobre los beneficios y anticipar las posibles pérdidas.

La estrategia se refiere al uso de los propios recursos para lograr diversos objetivos. Una estrategia no es otra cosa que un plan meditado, un sistema consciente de decisiones que activan actitudes, motivos, conceptos y procedimientos que, en su conjunto, nos permiten construir nuestro proceso de autorregulación. Las estrategias son conscientes porque al llevarlas a cabo debemos tener clara una meta y definir los pasos a seguir para alcanzarla.

La **clave del aprendizaje** no necesariamente **está** en lo que hacen los profesores, sino **en lo que el alumno hace mientras aprende**; es decir, en **las estrategias que se ponen en marcha** al asimilar diferentes contenidos.

Escuchar las explicaciones del profesor, leer y subrayar los textos son algunas de las actividades que seguramente realizas, pero aunado a ellas tienes que darle un significado propio a la nueva información, y esto sucede cuando eres capaz de **organizarla, elaborarla e integrarla** con los conocimientos que ya posees. Cuanto más intensamente se procesa y estructura la información, más se aprende con lo que el aprendizaje es más duradero.

¿De qué depende la selección de estrategias de aprendizaje?

La selección de estrategias de aprendizaje depende del análisis de la tarea académica, es decir, de cuál es el contenido por aprender y cuál es el contexto en el que vamos a aprender.

No es lo mismo tratar de aprender en una clase, en un texto o en una práctica. Por lo tanto, tendrás que elegir una o varias estrategias de acuerdo con el contenido y el contexto de la enseñanza. El contenido puede ser declarativo o procedimental, y el contexto de la enseñanza puede ser a través de comunicación directa o indirecta.

La comunicación directa se da cuando aprendemos por medio de los profesores o a través de una conferencia, ya sea en vivo o grabada. Aquí son de gran importancia las estrategias de dirección de la atención y la toma de apuntes.

La comunicación indirecta se da cuando aprendemos a través de materiales educativos, como los libros de texto o los programas computacionales. Aquí, las estrategias más apropiadas son el subrayado, la identificación de ideas clave, la elaboración de resúmenes y mapas conceptuales.

Recuerda
La selección de estrategias de aprendizaje implica conocer los procedimientos que utilizas, aprender o hacer tus tareas, así como tomar decisiones sobre cuándo utilizar un procedimiento y cuándo otro.

La dirección de la atención te permite seleccionar, en tiempo real, las ideas más importantes de lo que dice un profesor; la toma de apuntes es la forma más inmediata de representación del contenido expuesto.
La identificación de ideas importantes, la elaboración de resúmenes y mapas conceptuales, te ayudan a lograr un mejor aprendizaje, pues permiten una representación del conocimiento más profunda, ya que puedes manejar un tiempo personal que distribuyes de acuerdo con tus necesidades. Por ejemplo, puedes decidir estudiar en varias sesiones cortas o en una larga.

El siguiente cuadro te puede ayudar a seleccionar las estrategias más apropiadas de acuerdo con el contenido que quieres aprender y el contexto de la enseñanza.

Contenido	Contexto de la enseñanza	Estrategias de aprendizaje
Declarativo	Comunicación directa	▪ Dirección de la atención. ▪ Toma de apuntes.
	Comunicación indirecta	▪ Dirección de la atención. ▪ Subrayado. ▪ Identificación de ideas clave. ▪ Resumen. ▪ Mapa conceptual.
Procedimental	Comunicación directa	▪ Dirección de la atención. ▪ Toma de apuntes. ▪ Práctica.
	Comunicación indirecta	▪ Dirección de la atención. ▪ Identificación de ideas clave. ▪ Mapa conceptual. ▪ Práctica.

A continuación encontrarás la descripción de seis de las estrategias de aprendizaje básicas:

Estrategia 1: Dirección de la atención

En ocasiones para las personas es difícil dirigir y mantener la atención hacia lo que escuchan o leen. Cuando las cosas las elegimos nosotros mismos, generalmente le ponemos toda la atención, pues nos interesan y motivan; sin embargo, las actividades que no elegimos libremente, como las académicas, muchas veces las vemos con poco interés, desmotivados y que no las vamos a necesitar en mucho tiempo.

¿Qué es?

El proceso de dirigir nuestra atención es la puerta de entrada a los otros procesos de aprendizaje, ya que para procesar cualquier información primero hay que recibirla a través de nuestros sentidos.

La dirección de la atención tiene que ser selectiva porque no se puede atender todo con igual intensidad. Poner atención implica un esfuerzo intencional para el sujeto y una toma de decisiones acerca de lo que debe o no atenderse.

¿Cómo se hace?

Utiliza tus sentidos, especialmente la vista y el oído. Ojos y oídos deberán mantenerse alerta a los estímulos que recibes de la fuente del conocimiento.

Discrimina entre lo importante y lo que no lo es. ¿Cómo se hace esto? Pon atención a los siguientes aspectos:

- El tema que se está dando. Esto sirve de foco de atención para filtrar lo importante.
- Los objetivos de la unidad. Ésta es otra clave para regular la atención: indican qué buscar, y hacen explícitos los propósitos y demandas de la tarea.
- El énfasis que el profesor pone en algunos temas (por ejemplo, cuando indica las probables preguntas de examen).
- Tus propias expectativas con respecto al tema.

Recomendaciones

- Ten siempre a mano los objetivos del curso o de la actividad. De esta manera evitarás perderte en detalles irrelevantes que no ayudan al logro de los objetivos del aprendizaje.
- Mantén una actitud de escucha activa. Esto significa relacionar lo que escuchas con lo que ya sabes y tratar de distinguir los puntos importantes de los detalles.
- Atiende a las señales del que habla. Por lo general, las personas hacemos señales verbales o gestuales cuando queremos enfatizar un contenido importante, fijarte en estas señales es un elemento que te ayudará a identificar los puntos importantes de una clase o una exposición.

Errores más comunes

- Tratar de realizar dos o más tareas a la vez.
- Escuchar la clase mientras se piensa en otra cosa.

Estrategia 2: Toma de apuntes

¿Qué es?

La toma de apuntes es la interpretación de lo que escuchas, sobre todo si los apuntes no son citas textuales de lo expuesto por el profesor. Básicamente existen dos tipos de toma de apuntes: la más literal, es decir, los términos importantes, alguna frase específica o un listado de conceptos; y la elaborada, que implica un esfuerzo personal por parafrasear, ejemplificar, anotar preguntas u observaciones, construir un mapa conceptual o crear ilustraciones.

¿Cómo se hace?

Tomar apuntes requiere dirigir la atención y se puede facilitar si elaboras previamente algunas preguntas relacionadas con los objetivos de la lección. Si tratas de aprender de una fuente directa, como sería una conferencia, una exposición oral o una representación dramática, las preguntas son útiles para estar alerta, anticipar lo que enseguida sucederá e identificar cuestiones implícitas, cuya respuesta reside más allá de la información explícita, las cuales te podrían pasar inadvertidas de no ser por esas preguntas. De todo esto, registra sólo los puntos importantes.

Recomendaciones

En cuanto a la forma de los apuntes, hay autores que recomiendan elaborar un formato para la organización de la información. Cada alumno puede diseñar su propio formato o el profesor puede recomendar alguno que vaya de acuerdo con la forma en que evalúa. Por ejemplo, anotar en dos columnas: en una se escriben las frases textuales y, en la otra, las observaciones, preguntas y conceptos clave. Cualquier formato ayuda a estructurar la información, ya que si bien habrá exposiciones más o menos estructuradas, la representación que hagas de ellas les imprimirá una organización para tu propio beneficio. Lo importante del apunte es que te permita repasar con mayor facilidad y rapidez, además de ayudarte a comprender mejor la información.

Errores más comunes

- Anotar todo lo que se dice en una clase o una conferencia.
- Tomar apuntes sin ninguna organización, de tal forma que después sea difícil entender lo que se escribió.

Estrategia 3: Subrayado

¿Qué es?

Es una de las maneras más simples de identificar información esencial; consiste en resaltar términos técnicos, conceptos, oraciones principales y propósitos del autor, subrayando las palabras y frases temáticas de la información.

¿Cómo se hace?

- Identifica todos los términos técnicos, conceptos que sean objeto de definición, descripción, análisis o ejemplificación.

- Emplea diferentes tipos de subrayado. Utiliza un color para los términos principales, los cuales aparecen con una alta frecuencia y son el tema principal del texto; otro color para las explicaciones de esos términos y un tercer color para los ejemplos que te ayuden a entender el concepto. O puedes resaltar los conceptos, subrayar con lápiz las explicaciones o definiciones y encerrar en un círculo los ejemplos. Elige la forma de subrayado que más te agrade, tratando de diferenciar estas tres cosas; lo importante es que utilices la misma forma siempre para que te sea más fácil.

Recomendaciones

Un subrayado está bien hecho si:

- Es selectivo. Elige sólo lo importante.
- Es inclusivo. Abarca todos los términos necesarios para entender el tema.
- Está integrado. Al vincular todas las palabras subrayadas podemos construir oraciones o ideas principales.

Errores más comunes

- Subrayar todo o casi todo.
- Ser inconsistente en los criterios empleados para subrayar.

Estrategia 4: Resumen

¿Qué es?

El resumen es un escrito donde se abrevia la información de un texto, manteniendo sólo la idea central y las ideas subordinadas a ésta. El producto resultante es una síntesis de puntos sobresalientes de la información, una versión breve del material que ofrece un panorama del asunto, eliminando detalles e información adicional. Para ello, a veces tendrás que hacer tareas de agrupación o categorización de elementos, incluyendo varias ideas en otras de mayor generalidad.

Algunos autores emplean con sus alumnos, para entrenarlos en esta estrategia, la metáfora de *construir una mesa*. Visualizan la idea central como la base de la mesa, y las ideas importantes en que se apoya, son las ideas subordinadas (como las patas). Si las ideas principales no se dicen explícitamente en el texto o no se enfatizan en clase, es necesario construirlas.

Un resumen estará bien elaborado si:

- Expresa los **conceptos clave** y términos técnicos indispensables para entender el texto.
- Es una versión **breve** del material por aprender; en él sólo se incluyen los puntos sobresalientes, la información esencial.
- El vocabulario y la estructura son simples y directos.
- Refleja la estructura, clasificación o **jerarquía** de las ideas que desarrolla el texto original.
- Está bien **integrado**. Tiene las conexiones precisas que vinculan a los elementos entre sí de forma clara y congruente.

¿Cómo se hace?

- Selecciona la proposición o idea central. Si no está explícita, constrúyela. → *¿Cuál es el tema o idea central del texto?*
- Identifica la estructura u organización del texto original y las partes que lo componen. → *¿Cómo se desarrolla la idea central?*
- Extrae la red de ideas clave o proposiciones centrales de la información. → *¿Qué ideas o argumentos apoyan la idea central?*
- Suprime la información trivial o secundaria, y la información repetida o redundante. → *¿Qué información se puede quitar sin alterar la comprensión de la idea central?*
- Agrupa en una lista los elementos semejantes y sustitúyelos por un término o frase que los incluya. A veces se pueden generalizar varias ideas en una sola (por ejemplo, "nadar, correr, saltar y levantar pesas" en "hacer ejercicio"); otras veces, una frase puede englobar varias (por ejemplo, "Jorge fue con sus amigos y su novia a una fiesta

en la que se divirtió" engloba "A Jorge lo invitaron a una fiesta; el viernes por la mañana le avisó a sus papás; se puso de acuerdo con varios amigos para irse todos juntos; le avisó a su novia para que fuera con él; llegaron a la fiesta y primero estuvieron platicando; cuando su novia llegó, se pusieron a bailar; Jorge quedó contento porque se divirtió mucho"; finalmente, algunas ideas se pueden integrar en frases más cortas (por ejemplo, "Daniel quiere estudiar leyes; a él le gusta mucho el derecho; él piensa que las cuestiones jurídicas son esenciales para que la sociedad funcione correctamente" se sintetiza en "Daniel quiere estudiar leyes, pues considera que son las base de la sociedad").

- Reorganiza las proposiciones restantes e intégralas en una síntesis bien articulada. → *¿Cuál es la conclusión del texto original?, ¿el resumen refleja la misma conclusión?*

Errores más comunes

- Copiar frases idénticas e ideas literales del texto original.
- Suprimir información importante.
- Identificar erróneamente las conexiones entre las ideas clave.
- Extenderse demasiado.
- Variar el sentido de la información original.

Estrategia 5: Identificación de ideas clave

¿Qué es?

A través de esta estrategia, el estudiante localiza la información esencial, la más importante de una comunicación determinada. Esta estrategia se deriva del proceso de atención y tiene como propósito filtrar lo importante y hacer una búsqueda concentrada de las partes clave de la información para lograr una comprensión.

- Es un recurso genérico que se aplica con mucha frecuencia; siempre se necesita atender lo importante.
- Se utiliza al explorar nuevos materiales.
- Se aplica cuando hay que describir con detalle las características de un objeto, un suceso o un procedimiento.
- Se aplica cuando hay que resumir o condensar lo esencial.

Es un requisito indispensable para utilizar estrategias de aprendizaje más profundas como:

- Hacer un resumen.
- Organizar un mapa conceptual.
- Resolver un problema.

¿Cómo se hace?

- Analiza la estructura del texto, los títulos y subtítulos para determinar cuál es el tema central.
- Juzga qué partes son críticas y relevantes, apóyate en los objetivos de aprendizaje.
- Separa la información importante o idea central.
- Define cada una de esas ideas con tus palabras.

Recomendaciones

Para encontrar las ideas clave, trata de responder las siguientes interrogantes:

- ¿Qué?
- ¿Para qué?
- ¿Por qué?
- ¿Cuándo?
- ¿Cómo?

Errores más comunes

- Buscar indicios superficiales que no responden al punto central de la tarea.
- Hacer una selección plana, sin filtro, dejando pasar todo como importante, sin gradaciones o niveles de prioridad.
- Emplear un esquema de referencia inadecuado.
- Confundir ideas clave con ideas secundarias.
- Omitir ideas importantes.
- Perder el significado original.

Estrategia 6: Mapa conceptual

¿Qué es?

Es una estrategia de aprendizaje diseñada para representar la organización de conocimientos de textos informativos, indicando las relaciones de supraordinación y de subordinación presentes en el contenido. Es una estrategia que permite codificar y recuperar la información rápidamente porque proporciona en un solo "marco" una síntesis esquemática de la información ordenada jerárquicamente en la que, en un vistazo, se puede calibrar la profundidad e intensidad del tema. Los libros de texto informativos que se utilizan en las instituciones de educación superior, tienen una estructura jerárquica que presenta distintos niveles:

1. Título.
1.1 Título del capítulo.
1.1.1 Subtítulo.
1.1.1.1 Apartado.

Si esos niveles se representaran con un mapa jerárquico, adoptarían la forma de un organigrama, una especie de tronco que se ramifica dependiendo de las distintas divisiones, subdivisiones, apartados, subapartados, conceptos y elementos que introduce el texto.

Si tuvieras que elaborar el índice de un texto de ingeniería a partir del siguiente mapa jerárquico, tendrías con precisión el nombre de cada capítulo, tema, subtema, etc., en los que el autor ha organizado su materia.

Los mapas conceptuales contienen tres elementos fundamentales: conceptos, palabras de enlace y proposiciones.

Conceptos. Son las palabras o términos centrales del tema. Es decir, "teoría", "administración" y "ciencia" son ejemplos de conceptos.

Palabras de enlace. Son palabras que se utilizan para unir los conceptos e indicar el tipo de relación que se establece entre ellos. Ejemplos de palabras de enlace son: es, significa, produce, causa, se divide en, se clasifica en, etcétera.

Proposiciones. Son dos o más términos conceptuales unidos por palabras para formar una unidad semántica. "La estadística es el estudio de los procedimientos para recoger y analizar datos", es un ejemplo de proposición.

¿Cómo se hace?

- Identifica los conceptos más importantes y relevantes del texto.
- Ordena jerárquicamente la lista.
- Selecciona el concepto más importante e inclusivo a manera de una clase general.
- Deriva las subclases.
- Relaciona entre sí los conceptos, ubicando en lo más alto los más generales o abstractos.
- Enlaza los conceptos con la palabra que refleje mejor su relación.

Recomendaciones

Realiza diferentes reorganizaciones hasta que encuentres la que aclare mejor las relaciones entre los conceptos.

Errores más comunes

- No establecer niveles jerárquicos entre las ideas.
- No establecer cómo se relacionan los conceptos entre sí.

Referencias

Dabdoub, L. y Quesada, R. (2003). Autorregulación. Manual para el alumn. México: DGEE, UNAM.

Díaz Barriga, F. y Hernández, G. (2002). Estrategias docentes para un aprendizaje significativo. México: McGraw-Hill.

Zimmerman, B. J. (2002). Becoming a self–regulated learner: an overview. Theory into Practice. No. 41, (2), Pp. 64 – 70.