



Estrategias de autorregulación en estudiantes universitarios: una revisión sistemática

Self-regulation strategies in college students: A systematic review

Estratégias de autorregulação em estudantes universitários: uma revisão sistemática

ARTÍCULO DE REVISIÓN



Escanea en tu dispositivo móvil
o revisa este artículo en:

<https://doi.org/10.33996/revistahorizontes.v9i40.1185>

Brannly Jarley Valles Quispe 
bvallesq@ucvvirtual.edu.pe

Violeta Cadenillas Albornoz 
cadealbo@ucvvirtual.edu.pe

Isabel Cristina Perea Del Aguila 
ipereac@ucvvirtual.edu.pe

Universidad César Vallejo. Lima, Perú

Artículo recibido 5 de agosto 2025 | Aceptado 25 de septiembre 2025 | Publicado 3 de octubre 2025

RESUMEN

Las estrategias de autorregulación implican la medida en que cada alumno participa en su propio proceso de aprendizaje, que incluye motivación, acción, contexto, metacognición y cognición activamente. El objetivo del artículo es analizar las implicancias de las estrategias de autorregulación en estudiantes universitarios. Como metodología se consideró artículos indexados en Scopus. Las búsquedas se realizaron haciendo uso de operadores booleanos WITH DOI, AND y OR. Para el análisis de criterios de inclusión contemplaron artículos de acceso abierto, del 2021 al 2025, considerando 18 artículos de Scopus, en idioma inglés y castellano. Los resultados indican que el desarrollo de estrategias de autorregulación mejora del rendimiento académico y de la autoeficacia de los alumnos, especialmente las centradas en la metacognición. Además, la mejora del rendimiento, la superación de retos y el bienestar general se ven facilitados por un entorno educativo que promueva la estabilidad emocional y el autocontrol. Como conclusión la retroalimentación, es una herramienta esencial para fomentar la autodisciplina, el pensamiento crítico y la independencia de los estudiantes.

Palabras clave: Estrategias de autorregulación; Estudiantes universitarios; Aprendizaje autónomo; Desarrollo de habilidades; Autorregulación emocional

ABSTRACT

Self-regulation strategies involve the extent to which each student actively participates in their own learning process, which includes motivation, action, context, metacognition, and cognition. The objective of this article is to analyze the implications of self-regulation strategies for university students. Articles indexed in Scopus were considered as a methodology. Searches were conducted using the Boolean operators WITH, DOI, AND, and OR. For the analysis of inclusion criteria, open access articles were considered from 2021 to 2025, considering 18 Scopus articles, in English and Spanish. The results indicate that the development of self-regulation strategies improves students' academic performance and self-efficacy, especially those focused on metacognition. Furthermore, improved performance, overcoming challenges, and general well-being are facilitated by an educational environment that promotes emotional stability and self-control. In conclusion, feedback is an essential tool for fostering self-discipline, critical thinking, and independence in students.

Key words: Self-regulation strategies; College students; Autonomous learning; Skill development; Emotional self-regulation

RESUMO

Estratégias de autorregulação envolvem a extensão em que cada aluno participa ativamente de seu próprio processo de aprendizagem, o que inclui motivação, ação, contexto, metacognição e cognição. O objetivo deste artigo é analisar as implicações das estratégias de autorregulação para estudantes universitários. Artigos indexados no Scopus foram considerados como metodologia. As buscas foram conduzidas usando os operadores booleanos WITH, DOI, AND e OR. Para a análise dos critérios de inclusão, foram considerados artigos de acesso aberto de 2021 a 2025, considerando 18 artigos Scopus, em inglês e espanhol. Os resultados indicam que o desenvolvimento de estratégias de autorregulação melhora o desempenho acadêmico e a autoeficácia dos alunos, especialmente aqueles focados em metacognição. Além disso, a melhoria do desempenho, a superação de desafios e o bem-estar geral são facilitados por um ambiente educacional que promove estabilidade emocional e autocontrole. Em conclusão, o feedback é uma ferramenta essencial para fomentar a autodisciplina, o pensamento crítico e a independência nos alunos.

Palavras-chave: Estratégias de autorregulação; Estudantes universitários; Aprendizagem autônoma; Desenvolvimento de competências; Autorregulação emocional

INTRODUCCIÓN

Se enfatiza que el aprendizaje autorregulado se ha convertido en una componente muy crucial en la educación superior. Asimismo, han reconocido el valor del aprendizaje autorregulado, particularmente en entornos de aprendizaje en línea y a lo largo de la vida, destacando su papel crucial en la capacidad de los sistemas educativos para adaptarse y mantenerse resilientes ante los desafíos globales. Del mismo modo, se alinea con el Objetivo de Desarrollo Sostenible N° 04 educación de calidad (Organización de las Naciones Unidas [ONU], 2023).

En España, el empleo de estrategias de aprendizaje autorregulado puede predecirse por dimensiones del autoconcepto, como el académico, el social, el emocional, el físico y el familiar. Los autoconceptos académico, social, familiar y físico fueron predictores significativos de la motivación por los valores, mientras que todas las dimensiones del autoconcepto fueron predictores positivos de la motivación emocional. En resumen, demuestran que el autoconcepto mejora la aplicación de técnicas de aprendizaje autorregulado en el aula (Ayllón et al., 2025).

Del mismo modo, los estudiantes presentan la autorregulación con bajo nivel y la ansiedad evaluativa con alto nivel, sobre todo entre los adolescentes con carga emocional, que tenía un efecto adverso en la toma de decisiones. Además, la ansiedad evaluativa y los mecanismos de afrontamiento del estrés mostraron una correlación

positiva. Mientras que se descubrió una asociación predictiva positiva entre la autorregulación y las técnicas de afrontamiento (Amate y de la Fuente, 2021). Asimismo, un estudio concluye utilizar tácticas de enseñanza-aprendizaje, en particular las basadas en procedimientos de autorregulación, ya que los alumnos muestran variaciones en su autopercepción gracias al desarrollo de competencias declarativas resultantes del entrenamiento en autorregulación (Manzanares y Valdivieso, 2020).

En Centroamérica, en México, se identificó que, el conocimiento mejora la autoeficacia para afrontar situaciones difíciles, como el aprendizaje en línea durante el confinamiento en casa debido a la pandemia de COVID-19. Además, apoya los procesos de aprendizaje autorregulado de los estudiantes universitarios al afrontar el estrés y las emociones positivas (Gaeta et al., 2021).

En Chile, en base a un estudio, los resultados demuestran el valor de fomentar las técnicas de autorregulación desde el punto de vista del modelo de Zimmerman en el sistema educativo actual y ofrecen apoyo empírico a la diferenciación de los alumnos de las escuelas locales (Zambrano et al., 2020). En México, reveló que la autorregulación del aprendizaje es responsable del 25% de las calificaciones de los estudiantes. Esto es importante porque demuestra que el autocontrol debe tenerse en cuenta a la hora de elaborar planes de estudio y estrategias para mejorar el rendimiento académico de los alumnos (Barreto y Álvarez, 2020).

En Perú, un estudio a través de sus dimensiones cognitiva, metacognitiva, afectivo-emocional, relacional-social y ética, se ha demostrado que el aprendizaje autorregulado desempeña un papel crucial y digno de mención en el desarrollo de competencias (Rosales et al., 2023). Del mismo modo, una investigación demostró una asociación sustancial e inversa entre el estrés académico y el aprendizaje autorregulado. Así pues, se establece la incidencia del estrés académico entre los estudiantes universitarios durante las pandemias disminuyó al aumentar los niveles de aprendizaje autorregulado (Castro y Mayorga, 2022). Por consiguiente, un estudio indica que la aplicación de técnicas heurísticas ha incrementado positiva y considerablemente el aprendizaje autorregulado de los estudiantes de la Universidad Nacional (Mendivel et al., 2020). Bajo esta situación, se plantea la siguiente pregunta. En ese sentido el problema general fue ¿Cuáles son las implicancias de las estrategias de autorregulación en estudiantes universitarios?

Las teorías relacionadas a la variable autorregulación, se considera una etapa esencial en la consecución de los objetivos académicos, a pesar de estar influida tanto por factores internos como externos, incluido el entorno. En consecuencia, el AR puede variar en función del entorno o del área de investigación (Mondaca et al., 2024). Asimismo, es la medida en que cada alumno participa en su propio proceso de aprendizaje, que incluye

motivación, acción, contexto, metacognición y cognición de forma activa e imaginativa (Fernández de Castro et al., 2024). Del mismo modo, es el proceso mediante el cual un alumno, inspirado por el logro de un objetivo de aprendizaje, puede modificar y dirigir adecuadamente las estrategias conductuales, motivacionales y metacognitivas incorporadas al proceso de aprendizaje (Goswami et al., 2023).

Diversos estudios han dado interpretaciones variadas a la idea de estrategias de autorregulación. Se ha establecido que el proceso educativo trasciende tanto la comprensión teórica de una profesión como el tiempo y el lugar institucionales. Así pues, tanto los profesores como los estudiantes deben reconocer este hecho y la dificultad actual de potenciar la autorregulación del aprendizaje en función de la edad y el entorno de origen. Para crear su propio entorno de aprendizaje, los alumnos deben desarrollar su independencia, comprender cómo controlar su propia educación y valorar sus experiencias (Martínez et al., 2025).

Por otra parte, a nivel iberoamericano, las prácticas de autorregulación y aprendizaje han ido en aumento, aunque el mundo anglosajón sigue produciendo más. Dado que la literatura sugiere que la autorregulación debe practicarse desde edades tempranas para transformar habilidades cognitivas y metacognitivas en los sujetos y generar procesos de motivación hacia el aprendizaje, el ámbito universitario es el de mayor interés para los

investigadores, revelando la necesidad de apoyar estudios en educación preescolar y primaria (Duarte et al., 2024).

Sobre las fases o enfoques, que, una de las principales fuentes para la investigación del aprendizaje autorregulado ofrece un modelo cíclico que explica cómo los estudiantes gestionan de forma estratégica, consciente y motivada su propio aprendizaje. Las tres fases interconectadas de este concepto son la autorreflexión, la actuación y la planificación. Cada fase comprende procesos particulares que interactúan entre sí y permiten a los alumnos desarrollar un aprendizaje más autónomo y eficaz. En la fase de planificación, el estudiante establece objetivos, selecciona estrategias y activa su motivación mediante factores como la autoeficacia y la orientación al logro. En la fase de desempeño, aplica las tácticas elegidas, controla su atención y ajusta su conducta según las demandas de la tarea. Finalmente, en la fase de autorreflexión, evalúa sus resultados, analiza las causas del éxito o el fracaso y genera aprendizajes que retroalimentan su motivación y sus futuras estrategias. (Zimmerman y Schunk, 2012).

El carácter dinámico y recursivo del aprendizaje autorregulado se pone de relieve en el modelo de Zimmerman, que subraya cómo las lecciones aprendidas a partir de una experiencia influyen directamente en las elecciones y acciones posteriores del alumno. Además de ofrecer recursos útiles para elevar el rendimiento académico, este

método ayuda a los alumnos a adquirir habilidades fundamentales para el aprendizaje permanente.

Bajo esta situación, se plantea la siguiente interrogante: ¿Cuáles son las estrategias de aprendizaje empleadas por los estudiantes universitarios? En este marco, el objetivo del artículo es analizar las implicancias de las estrategias de autorregulación en el proceso de aprendizaje de los estudiantes universitarios, considerando su impacto en el desarrollo de la autonomía y el rendimiento académico.

METODOLOGÍA

Se desarrolló mediante una revisión sistemática, que incluye la consulta de artículos y documentos relacionados con la categoría estrategias de autorregulación. Se realizó con artículos publicados en bases de datos como Scopus y Scielo, utilizando palabras clave como: estrategias de autorregulación; estudiantes universitarios; aprendizaje autónomo; desarrollo de habilidades; autorregulación emocional. La revisión sistemática se basó en la metodología PRISMA.

Los artículos académicos están respaldados por clasificaciones de descriptores de contenido similares y se encontraron a través de múltiples búsquedas en bases de datos. Las búsquedas se realizaron haciendo uso de operadores booleanos WITH, DOI, AND y OR. Para el análisis de criterios de inclusión contemplaron artículos de acceso

abierto, de los últimos 5 años del 2021 al 2025, considerando en idioma inglés y castellano. Como criterios de exclusión se consideró los resúmenes de artículos que eran estudios experimentales y los estudios que no se relacionan con el tema.

Para el análisis de la categoría estrategias de autorregulación fueron 18 artículos, siendo el total de la base de datos de Scopus, desde el 2021 hasta el año 2024, que se muestran en el diagrama 1.

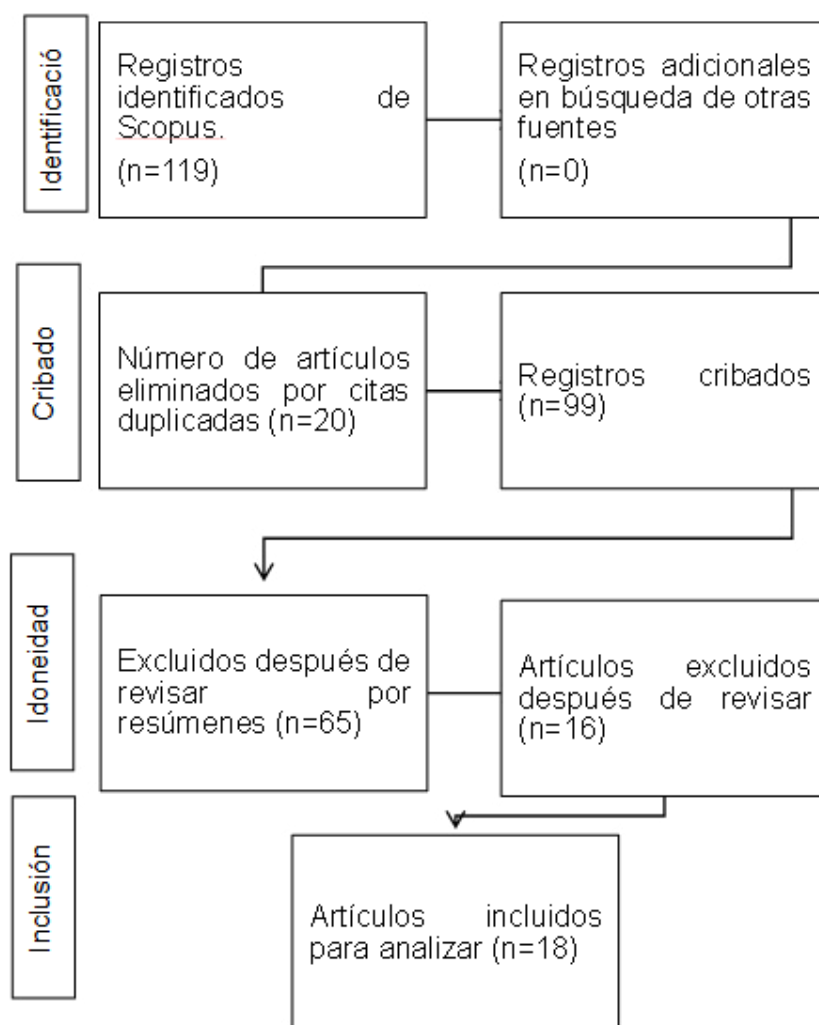


Figura 1. Diagrama de Metodología Prisma.

DESARROLLO Y DISCUSIÓN

La revisión sistemática realizada permitió identificar las principales estrategias de autorregulación empleadas por estudiantes universitarios en distintos contextos académicos

y culturales. Los estudios analizados coinciden en señalar que la autorregulación del aprendizaje constituye un proceso dinámico que integra componentes cognitivos, metacognitivos, motivacionales y conductuales, los cuales influyen

directamente en el rendimiento académico y la persistencia estudiantil. Asimismo, se observa una tendencia creciente en la literatura hacia la incorporación de intervenciones pedagógicas orientadas al fortalecimiento de habilidades de planificación, monitoreo y autoevaluación del aprendizaje.

En esta sección se presentan los hallazgos más relevantes derivados del análisis de los estudios seleccionados, contrastándolos con los

marcos teóricos predominantes, como el modelo cíclico de Zimmerman y el enfoque socio-cognitivo del aprendizaje autorregulado. Además, se discuten las implicaciones prácticas de las estrategias identificadas, su relación con variables contextuales —como la modalidad educativa, el uso de tecnologías y el apoyo docente—, así como las brechas existentes en la investigación actual que sugieren nuevas líneas de estudio.

Tabla 1. Listado de estudios.

Autores	Título	Año	Resultados
Duarte et al.,	Learning self-regulation strategies: a systematic review.	2024	En las estrategias de autorregulación influyen fundamentalmente las técnicas de aprendizaje, en particular las metacognitivas, que permiten aplicar otras estrategias para ayudar a las personas a reconocer sus puntos fuertes y débiles con el fin de alcanzar los objetivos de aprendizaje.
Alva et al.,	Autoeficacia académica y la autorregulación del aprendizaje en estudiantes universitarios.	2024	Los estudiantes que muestran autoeficacia académica son capaces de alcanzar un nivel medio alto de desempeño, lo que indica que se creen capaces de completar sus tareas.
Estrada et al.,	Estado emocional de los estudiantes universitarios al retorno a las clases presenciales.	2023	El estado emocional es un factor muy importante para el desarrollo de sus actividades y sentirse relajados. Por lo tanto, para apoyar el desempeño y el bienestar personal de los futuros docentes y estudiantes, es necesario establecer medidas de evaluación, prevención y promoción de la salud mental.
Conde et al.,	El papel de la retroalimentación en el aprendizaje autónomo universitario.	2024	Al proporcionar a los estudiantes herramientas útiles para seguir, evaluar y mejorar su propio rendimiento, un programa de feedback estructurado fomenta la autorregulación y el aprendizaje independiente.
Conde et al.,	Desafíos y oportunidades de la retroalimentación formativa en la educación ecuatoriana.	2024	Tanto las perspectivas como las prácticas de los profesores y los alumnos deben cambiar para fomentar la autorregulación y el aprendizaje independiente. La retroalimentación debe considerarse como un proceso continuo de co-construcción del conocimiento en el que el estudiante contribuye activamente a la aplicación e interpretación de la retroalimentación.
Conde et al.,	Estrategias de Retroalimentación para Potenciar la Autorregulación y el Aprendizaje Autónomo.	2024	Potenciar la retroalimentación como un proceso continuo y significativo promoverá el aprendizaje autodirigido, elevará el rendimiento académico y ayudará al desarrollo de un sistema educativo más justo y eficaz
Rojas y Valencia	Estrategias de autorregulación de la motivación de estudiantes universitarios y su relación con el ambiente de clase en asignaturas de matemáticas.	2021	Aunque los estudiantes quieran estar más motivados y rendir mejor en clase, esto es insuficiente si no son capaces de aplicar estrategias que les permitan comprender realmente el significado del material y las actividades académicas y, en esta medida, esforzarse por mejorar el aprendizaje.
Caballero et al.,	Autonomous learning in higher education. Systematic review.	2023	La autonomía facilita el aprendizaje autónomo, que depende tanto de los profesores como de los alumnos. Para conseguirlo, los alumnos deben tener libertad en la toma de decisiones, los métodos de aprendizaje, la independencia en la creación de actividades y los objetivos.
Vera,	Autorregulación en el aprendizaje de estudiantes y su relación con rendimiento académico.	2022	Los programas centrados en el desarrollo de diversas capacidades para la aplicación de tácticas destinadas a elevar el progreso académico de los alumnos, por ejemplo, podrían ayudar a los centros educativos a prestar más apoyo.

Autores	Título	Año	Resultados
Salvador,	Inteligencia emocional y autorregulación de la motivación al inicio de la asignatura.	2022	Los educadores deben superar dos prejuicios comunes y predicciones irracionales que impiden su capacidad de enseñar: la creencia irracional de que los estudiantes están naturalmente inclinados a aprender y prestar mucha atención en clase, y la creencia irracional de que los profesores deben estar preparados en el momento para gestionar eficazmente el aula
Donayre et al.,	Motivación intrínseca según etapas de desarrollo en estudiantes postpandemia.	2024	los estudiantes están impulsados principalmente por el deseo de avanzar en sus carreras, su nivel de crecimiento de la motivación intrínseca tiene un impacto significativo en todas las etapas de desarrollo por las que pasan.
López et al.,	Gamification improves extrinsic but not intrinsic motivation to learning in undergraduate students: a counterbalanced study.	2023	Aunque la gamificación deje de utilizarse en el aula, su impacto sobre el incentivo extrínseco para aprender perdura en el tiempo. La gamificación tiene poco efecto sobre la motivación orientada al rendimiento o intrínseca.
Liu y Wee Hoe,	The innovative teaching strategies of educational soft skills cultivation affect students' performance and sense of efficiency.	2024	Las estrategias innovadoras de los docentes son cruciales para el desarrollo de las habilidades, fundamentales para el éxito futuro de los estudiantes en lugares de trabajo de ritmo acelerado, mejorando rendimiento académico y la eficiencia general de los estudiantes
Palacios y Segarra,	Desarrollo de habilidades blandas en estudiantes de ingeniería mediante trabajo colaborativo y la teoría de roles de Belbin.	2024	El desarrollo académico y profesional de los estudiantes se beneficia del esfuerzo colaborativo. Los estudiantes ven que esta modalidad mejora su nivel de aprendizaje y sus habilidades blandas, y al final del proyecto se sienten más preparados y dedicados al trabajo en equipo.
Abad et al.,	Retroalimentación y trabajo en equipo en estudiantes universitarios de una universidad nacional de Lima Metropolitana.	2023	La retroalimentación formativa debe ser una práctica cotidiana que fomente el trabajo en equipo bajo una visión sistémica al permitir que los actores educativos involucrados en el proceso aprendan a desaprender para adquirir nuevos conocimientos.
Fernández et al.,	Escala de Autorregulación del Aprendizaje: validación de un instrumento para educación secundaria y media superior.	2024	En una investigación, los estudiantes presentan niveles de Autorregulación del Aprendizaje en Línea inferiores respecto a otras áreas; las mujeres reportan niveles más altos de ARL que los hombres, aunque no hay diferencias discernibles de género.
Guo y Ding,	Self-regulation, motivation, emotion, and skill mastery of online learning: New evidence from a survey during COVID-19.	2023	Es importante las intervenciones centradas en establecer un espacio en línea acogedor para las poblaciones desatendidas y mejorar las habilidades de aprendizaje en línea.
Guo et al.,	Medición y promoción de la autorregulación para la equidad y la calidad del aprendizaje en línea: Nueva evidencia de una encuesta multiinstitucional durante la COVID-19.	2022	La autorregulación en el modelo de regresión, demuestran el papel crucial que desempeñan las intervenciones centradas para promover la equidad y elevar el estándar de la asistencia al aprendizaje en línea y el diseño instruccional.

Estrategias de autorregulación del aprendizaje

En las estrategias de autorregulación influyen fundamentalmente las técnicas de aprendizaje, en particular las metacognitivas, que permiten aplicar otras estrategias para ayudar a las personas a reconocer sus puntos fuertes y débiles con el fin de alcanzar los objetivos de aprendizaje (Duarte et al., 2024). Por consiguiente, los estudiantes que muestran autoeficacia académica son capaces de alcanzar un nivel medio alto de desempeño, lo que indica que se creen capaces de completar sus tareas. Es probable que esta confianza mejore sus habilidades y les ayude a obtener mejores resultados que aquellos que no se consideran autoeficaces; estos atributos de autoeficacia les permiten afrontar los retos con más información, determinación y control sobre sus objetivos (Alva et al., 2024).

Por otra parte, los estudiantes que cursan una carrera profesional en educación superior en una institución pública experimentan niveles moderados de estrés y niveles bajos de ansiedad y desesperación. Es decir, el estado emocional es un factor muy importante para el desarrollo de sus actividades y sentirse relajados. Por lo tanto, para apoyar el desempeño y el bienestar personal de los futuros docentes y estudiantes, es necesario establecer medidas de evaluación, prevención y promoción de la salud mental (Estrada et al., 2023).

Estrategias de retroalimentación para potenciar la autorregulación

Al proporcionar a los estudiantes herramientas útiles para seguir, evaluar y mejorar su propio rendimiento, un programa de feedback estructurado fomenta la autorregulación y el aprendizaje independiente. Estos resultados ponen de relieve lo crucial que es utilizar técnicas de retroalimentación en la enseñanza superior para apoyar el desarrollo de la capacidad crítica de los estudiantes universitarios (Conde et al., 2024). Tanto las perspectivas como las prácticas de los profesores y los alumnos deben cambiar para fomentar la autorregulación y el aprendizaje independiente.

La retroalimentación debe considerarse como un proceso continuo de co-construcción del conocimiento en el que el estudiante contribuye activamente a la aplicación e interpretación de la retroalimentación. Para ello, es esencial proporcionar técnicas de retroalimentación que ayuden a los estudiantes a gestionar su aprendizaje futuro, además de proporcionar información sobre el rendimiento pasado (Conde et al., 2024). Una de las oportunidades más importantes para cambiar la educación y preparar a los alumnos para los problemas del futuro es la retroalimentación formativa. Los profesores, las instituciones educativas y los responsables políticos deben trabajar juntos para aplicarla eficazmente.

Potenciar la retroalimentación como un proceso continuo y significativo promoverá el aprendizaje autodirigido, elevará el rendimiento académico y ayudará al desarrollo de un sistema educativo más justo y eficaz (Conde et al., 2024).

Estrategias de autorregulación en la motivación de estudiantes

La motivación de los estudiantes por las actividades académicas y los tipos de tácticas que emplean para mantener y potenciar su motivación parecen estar significativamente influidos por aspectos del entorno del aula relacionados con las interacciones entre profesores y alumnos. En consecuencia, aunque los estudiantes quieran estar más motivados y rendir mejor en clase, esto es insuficiente si no son capaces de aplicar estrategias que les permitan comprender realmente el significado del material y las actividades académicas y, en esta medida, esforzarse por mejorar el aprendizaje (Rojas y Valencia, 2021).

Asimismo, la autonomía facilita el aprendizaje autónomo, que depende tanto de los profesores como de los alumnos. Para conseguirlo, los alumnos deben tener libertad en la toma de decisiones, los métodos de aprendizaje, la independencia en la creación de actividades y los objetivos; plataformas inteligentes; una buena comunicación profesor-alumno; profesores autónomos; aulas invertidas y virtuales; y apoyo del profesor durante la transición de la dependencia del profesor a la autonomía del alumno (Caballero et al., 2023). Es crucial que los

agentes educativos tuvieran en cuenta diversos aspectos a la hora de tomar medidas para aumentar el rendimiento académico de los alumnos. Los programas centrados en el desarrollo de diversas capacidades para la aplicación de tácticas destinadas a elevar el progreso académico de los alumnos, por ejemplo, podrían ayudar a los centros educativos a prestar más apoyo (Vera, 2022).

Inteligencia emocional en las estrategias de autorregulación

Los educadores deben superar dos prejuicios comunes y predicciones irracionales que impiden su capacidad de enseñar: la creencia irracional de que los estudiantes están naturalmente inclinados a aprender y prestar mucha atención en clase, y la creencia irracional de que los profesores deben estar preparados en el momento para gestionar eficazmente el aula. El efecto de la inteligencia emocional en la automotivación de los alumnos se desencadena por el impacto positivo en sus acciones (Salvador, 2022). Dado que los estudiantes están impulsados principalmente por el deseo de avanzar en sus carreras, su nivel de crecimiento de la motivación intrínseca tiene un impacto significativo en todas las etapas de desarrollo por las que pasan.

Lo anterior sugiere que los estudiantes de mayor nivel en la etapa de jóvenes y adultos tienen un alto nivel de motivación intrínseca. También tienen la capacidad de aprender de forma independiente con la ayuda de los profesores, que utilizarán estrategias

de instrucción para guiar este aprendizaje y ayudarles a producir sus propios conocimientos (Donayre et al., 2024). La gamificación a través de las TIC aumenta el incentivo extrínseco de los estudiantes universitarios para aprender. En segundo lugar, aunque la gamificación deje de utilizarse en el aula, su impacto sobre el incentivo extrínseco para aprender perdura en el tiempo. En tercer lugar, la gamificación tiene poco efecto sobre la motivación orientada al rendimiento o intrínseca (López et al., 2023).

Desarrollo de habilidades en las estrategias de autorregulación

Se demostraron lo crucial que es incorporar técnicas pedagógicas contemporáneas al plan de estudios para fomentar el desarrollo de habilidades interpersonales vitales. Las estrategias innovadoras de los docentes son cruciales para el desarrollo de las habilidades, fundamentales para el éxito futuro de los estudiantes en lugares de trabajo de ritmo acelerado, mejorando rendimiento académico y la eficiencia general de los estudiantes (Liu & Wee Hoe, 2024). El desarrollo académico y profesional de los estudiantes se beneficia del esfuerzo colaborativo. Los estudiantes ven que esta modalidad mejora su nivel de aprendizaje y sus habilidades blandas, y al final del proyecto se sienten más preparados y dedicados al trabajo en equipo. El grado de conocimientos, la disposición para el trabajo en equipo y la impresión de los alumnos sobre su capacidad para abordar la tarea

como un problema mejorarán significativamente (Palacios y Segarra, 2024). El trabajo en equipo de los estudiantes universitarios y la retroalimentación tienen un vínculo sustancial que apoya su desarrollo académico y profesional. La retroalimentación formativa debe ser una práctica cotidiana que fomente el trabajo en equipo bajo una visión sistémica al permitir que los actores educativos involucrados en el proceso aprendan a desaprender para adquirir nuevos conocimientos (Abad et al., 2023).

Autorregulación del aprendizaje en línea

En una investigación, los estudiantes presentan niveles de Autorregulación del Aprendizaje en Línea inferiores respecto a otras áreas; las mujeres reportan niveles más altos de ARL que los hombres, aunque no hay diferencias discernibles de género. Estos hallazgos darían credibilidad a la necesidad de utilizar tácticas para elevar los niveles de ARL en este campo de la educación física, particularmente en entornos en línea (Fernández et al., 2024). Se tuvieron en cuenta la motivación y la emoción, estas diferencias se redujeron significativamente y dejaron de ser estadísticamente significativas. Los resultados demuestran lo importantes que son las intervenciones centradas en establecer un espacio en línea acogedor para las poblaciones desatendidas mejorar las habilidades de aprendizaje en línea (Guo y Ding, 2023). La autorregulación en el modelo de regresión, demuestran el papel crucial

que desempeñan las intervenciones centradas para promover la equidad y elevar el estándar de la asistencia al aprendizaje en línea y el diseño instruccional (Guo et al., 2022).

CONCLUSIONES

El desarrollo de estrategias de autorregulación, particularmente están centradas en la metacognición, la misma, es crucial para aumentar la autoeficacia académica, que mejora el rendimiento de los estudiantes y su capacidad para superar obstáculos. Además, el rendimiento de los estudiantes en la educación superior se ve afectado positivamente por el bienestar emocional, que se caracteriza por niveles de estrés controlables y baja ansiedad. Por lo tanto, es imprescindible poner en marcha políticas que fomenten tanto la salud mental como la autorregulación.

Una de las estrategias más importantes para fomentar el autocontrol, el aprendizaje autodirigido y el pensamiento crítico en la enseñanza superior es la retroalimentación organizada y formativa. Para que tenga éxito, debe considerarse como un proceso continuo y cooperativo en el que profesores y alumnos participan activamente. Las prácticas de aprendizaje de los alumnos y el entorno del aula influyen notablemente en su rendimiento académico y su motivación. Lograr un aprendizaje significativo requiere fomentar la autonomía con la ayuda de los profesores y los recursos adecuados.

La automotivación de los alumnos está muy influida por la inteligencia emocional, sobre

todo en adultos y niños que han desarrollado una motivación intrínseca y son capaces de aprender por sí mismos con la orientación de sus profesores. Además, la gamificación basada en las TIC aumenta la motivación extrínseca con el tiempo, pero tiene escaso impacto en la motivación intrínseca o centrada en el rendimiento. Trabajar en colaboración y recibir una retroalimentación formativa continua fomenta el desarrollo de habilidades críticas como la resolución de problemas, la flexibilidad y el trabajo en equipo. Aprender también implica desaprender y estar abierto a desarrollarse en un entorno dinámico e interactivo. Poner en marcha medidas para mejorar la Autorregulación del Aprendizaje en Línea (ARL), destacan la necesidad de intervenciones que apoyen el desarrollo de entornos virtuales equitativos y mejoren las habilidades, siendo esenciales para el apoyo al aprendizaje en línea y el diseño instruccional.

CONFLICTO DE INTERESES. Los autores declaran que no existe conflicto de intereses para la publicación del presente artículo científico.

REFERENCIAS

- Abad, I. R., Pantigoso, N., Jara, J. S., y Colina, F. J. (2023). Retroalimentación y trabajo en equipo en estudiantes universitarios de una universidad nacional de Lima Metropolitana. *Desde el Sur*, 15(3), e0041. <https://doi.org/10.21142/DES-1503-2023-0041>
- Alva, M. A., Tacca, D. R., Tirado, L. J., y Cuarez, R. (2024). Autoeficacia académica y la autorregulación del aprendizaje en estudiantes universitarios. *Proceedings of the LACCEI*

- international Multi-conference for Engineering, Education and Technology. <https://doi.org/10.18687/LACCEI2024.1.1.991>
- Amate, J., y de la Fuente, J. (2021). Relationships between test anxiety, self-regulation and strategies for coping with stress, in professional examination candidates. *Annals of Psychology*, 37(2), 276–286. <https://doi.org/10.6018/analesps.411131>
- Ayllón-Salas, P., Arco-Tirado, J. L., y Fernández-Martín, F. D. (2025). Examining the Impact of Self-concept on Adolescents' Self-regulated Learning: A Predictive Modeling Approach. *Psicología Educativa*, 31(1), 37 - 44. <https://doi.org/10.5093/psed2025a5>
- Barreto-Trujillo, F. J., y Álvarez-Bermúdez, J. (2020). Self-regulated learning strategies and academic performance among senior high school students. *Revista De Estudios E Investigación En Psicología Y Educación*, 7(2), 184–193. <https://doi.org/10.17979/reipe.2020.7.2.6570>
- Caballero-Cantu, J. J., Chavez-Ramirez, E. D., Lopez-Almeida, M. E., Inciso-Mendo, E. S., y Méndez, J. (2023). Autonomous learning in higher education. Systematic review. *Salud, Ciencia Y Tecnología*, 3, 391. <https://doi.org/10.56294/saludcyt2023391>
- Castro, J. F., y Mayorga, J. C. (2022). Aprendizaje autorregulado y estrés académico universitario en tiempos de pandemia. (2022). *PsiqueMag*, 11(2), 60-71. <https://doi.org/10.18050/psiquemag.v11i2.2111>
- Conde, B. A., Lastra, J. C., Peláez, J. V., Segura, L. B., y Piza, N. D. (2024). El papel de la retroalimentación en el aprendizaje autónomo universitario. *Seminars in Medical Writing and Education*, 3, 572. <https://doi.org/10.56294/mw2024572>
- Conde, B. A., Lastra, J. C., Peláez, J. V., Segura, L. B., y Piza, N. D. (2024). Desafíos y oportunidades de la retroalimentación formativa en la educación ecuatoriana. *Seminars in Medical Writing and Education*, 3, 573. <https://doi.org/10.56294/mw2024573>
- Conde, B. A., Lastra, J. C., Peláez, J. V., Segura, L. B., y Piza, N. D. (2024). Estrategias de Retroalimentación para Potenciar la Autorregulación y el Aprendizaje Autónomo. *Seminars in Medical Writing and Education*, 3, 574. <https://doi.org/10.56294/mw2024574>
- Donayre, C. C., Palacios-Serna, L. I., y Dávila, J. D. (2024). Motivación intrínseca según etapas de desarrollo en estudiantes postpandemia. *Salud, Ciencia Y Tecnología - Serie De Conferencias*, 3, 706. <https://doi.org/10.56294/sctconf2024706>
- Duarte, J., Angulo, F., Salas, W. A., y Herrera, M. A. (2024). Learning self-regulation strategies: a systematic review. *Estudios Pedagógicos*, 50(1), 377-392. <http://dx.doi.org/10.4067/s0718-07052024000100377>
- Estrada, E. G., Gallegos, N. A., y Paricahua, J. N. (2023). Estado emocional de los estudiantes universitarios al retorno a las clases presenciales. *Gaceta Médica De Caracas*, 131(2). http://saber.ucv.ve/ojs/index.php/rev_gmc/article/view/26687
- Fernández de Castro J., Martínez-Bautista H., Rojas-Muñoz L. M. y Galindo-Muñoz R. (2024). Escala de Autorregulación del Aprendizaje: validación de un instrumento para educación secundaria y media superior. *Revista Complutense de Educación*, 35(1), 33-43. <https://doi.org/10.5209/rced.82444>
- Gaeta, M. L., Gaeta, L., y Rodríguez, M. del S. (2021). Autoeficacia, estado emocional y autorregulación del aprendizaje en el estudiantado universitario durante la pandemia por COVID-19. *Actualidades Investigativas En Educación*, 21(3), 1–25. <https://doi.org/10.15517/aie.v21i3.46280>
- Goswami, L., Senges, A., Estier, T., y Cherubini, M. (2023). Supporting Co-Regulation and Motivation in Learning Programming in Online Classrooms. *Proc.ACMHum.-Comput.Interact.* 7, CSCW2. <https://doi.org/10.1145/3610089>

- Guo, J., y Ding, Q. (2023). Self-regulation, motivation, emotion, and skill mastery of online learning: New evidence from a survey during COVID-19. Supporting Self-Regulated Learning and Student Success in Online Courses. <https://doi.org/10.4018/978-1-6684-6500-4.ch011>
- Guo, J., King, RB, Ding, Q. y Fan, M. (2022). Medición y promoción de la autorregulación para la equidad y la calidad del aprendizaje en línea: Nueva evidencia de una encuesta multiinstitucional durante la COVID-19. *Ciencias de la Educación*, 12 (7), 465. <https://doi.org/10.3390/educsci12070465>
- Liu, D., y Wee, T. (2024). The innovative teaching strategies of educational soft skills cultivation affect students' performance and sense of efficiency. *Salud, Ciencia Y Tecnología - Serie De Conferencias*, 3, 759. <https://doi.org/10.56294/sctconf2024.759>
- López, E., Giorgetti, D., Isern, C., y Barone, P. (2023). Gamification improves extrinsic but not intrinsic motivation to learning in undergraduate students: a counterbalanced study. *European Journal of Education and Psychology*, 16(1), 1–18. <https://doi.org/10.32457/ejep.v16i1.2007>
- Manzanares, M. y Valdivieso León, L. (2020). Relación entre rendimiento académico y desarrollo de Estrategias de autorregulación en estudiantes universitarios. *Revista Electrónica Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 23(3). <https://doi.org/10.6018/reifop.385491>
- Martínez, R. C., Álvarez, E. P., y Benítez, L. (2025). Self-regulated learning in engineering education from learning ecologies. *Formación Universitaria*. 18(1), 101-110. <http://dx.doi.org/10.4067/s0718-50062025000100101>
- Mendivel, R.K., Oseda, D., Flores, P.J., & Lujan, J.C. (2020). Heuristic strategies of self-regulated learning in university students. *Utopia y Praxis Latinoamericana*, 25(Extra11), 386–397 <https://doi.org/10.5281/zenodo.4278390>
- Mondaca, F., Jiménez, C., Ornelas, M., Franco, P., y Benavides, E. V. (2024). Autorregulación del aprendizaje en línea en estudiantes universitarios durante pandemia Covid-19: caso Educación Física, diferencias entre sexos. *Retos*, 61, 536–543. <https://doi.org/10.47197/retos.v61.104852>
- Palacios, J. C., y Segarra, M. S. (2024). Desarrollo de habilidades blandas en estudiantes de ingeniería mediante trabajo colaborativo y la teoría de roles de Belbin. *European Public & Social Innovation Review*, 9, 1–19. <https://doi.org/10.31637/epsir-2024-1450>
- Organización de las Naciones Unidas [ONU] (2023). Objetivos de Desarrollo Sostenible. <https://n9.cl/w4ma>
- Rojas, T., y Valencia, M. (2021). Estrategias de autorregulación de la motivación de estudiantes universitarios y su relación con el ambiente de clase en asignaturas de matemáticas. *Acta Colombiana de Psicología*, 24(1), 47–62. <https://doi.org/10.14718/ACP.2021.24.1.5>
- Rosales, C., Agueda, S., Miranda-Vargas, V., y Salas-Sanchez, R. (2023). Aprendizaje autorregulado para aprender a aprender en la formación universitaria. *Revista Internacional de Humanidades*, 21(2), 269-281. [10.37467/revhuman.v21.5058](https://doi.org/10.37467/revhuman.v21.5058)
- Salvador, J. C. (2022). Inteligencia emocional y autorregulación de la motivación al inicio de la asignatura. *Revista Internacional de Humanidades*, 11. <https://doi.org/10.37467/revhuman.v11.3864>
- Vera, A. (2022). Autorregulación en el aprendizaje de estudiantes y su relación con rendimiento académico. *Revista Conhecimento Online*, 2, 49–68. <https://doi.org/10.25112/rco.v2.2943>
- Zambrano, C., Díaz, A., Pérez, M. V., y Rojas, D. (2020). Analysis of self-regulation strategies in pedagogy students from a Chilean university. *Formación Universitaria*, 13(5) <http://dx.doi.org/10.4067/S0718-50062020000500223>
- Zimmerman, B. J. y Schunk D. H. (2012). Una perspectiva sociocognitiva sobre el aprendizaje autorregulado. *Manual de autorregulación del aprendizaje y el rendimiento* (2.ª ed., págs. 49-63). <https://doi.org/10.1002/9781118133880.hop207003>