



Autorreflexiones

Las preguntas de autorreflexión permiten a las y los estudiantes tomar conciencia de su propio aprendizaje, a fin de convertirse en aprendices autogestivos. De acuerdo con Zimmerman (1989, citado por Góngora, 2005), la autogestión del aprendizaje puede describirse como el proceso mediante el cual el estudiantado activa y sostiene cogniciones, conductas y afectos que están orientados sistemáticamente hacia el cumplimiento de objetivos de aprendizaje en un contexto en particular.

Para comprender plenamente qué es la autogestión del aprendizaje, es necesario entender los factores que la constituyen:

- **La metacognición:** tiene que ver con el monitoreo activo y la regulación de los procesos cognitivos, centrales en la planeación, la solución de problemas, la evaluación y muchos otros aspectos del aprendizaje.
- **La motivación:** implica aspectos como la orientación de objetivos intrínsecos y extrínsecos, el valor de la tarea, el control de las creencias que las y los estudiantes tienen acerca de su aprendizaje, la eficiencia del aprendizaje, el desempeño y control de ansiedad.
- **La volición:** mientras la motivación denota compromiso, la volición denota persistencia (Corno, 1986, citado por Góngora, 2005), es decir, las y los estudiantes que autogestionan su aprendizaje saben cómo protegerse de las distracciones, de la ansiedad o de la flojera.

De esta manera, la autorreflexión posibilita que la o el estudiante evalúe su propia acción, reconociendo los procesos que ha seguido para el logro de sus metas de aprendizaje.

¿Cómo diseñar y plantear las preguntas de autorreflexión?

Las preguntas de autorreflexión se presentan al finalizar cada unidad y a través de la *Planeación del docente en línea*, de acuerdo con los siguientes elementos:

- **Claridad sobre los aspectos que se quieren trabajar:** contenido, actividad, evidencia, proceso de aprendizaje del estudiantado.

- **Finalidad u objetivo:** qué elementos del proceso de aprendizaje se favorecerán con el planteamiento de la pregunta de autorreflexión en determinados contextos:
 - Teórico-práctico de su formación profesional
 - Social
 - Personal

Ejemplo de preguntas que propician la autorreflexión:

Contenidos	• En relación con los temas abordados en la unidad, ¿cuáles consideras de mayor aplicación en tu ámbito profesional?, ¿por qué? • ¿El contenido del curso es relevante y aplicable a tus actividades actuales?, justifica tu respuesta.
Aprendizaje	• De todo lo que aprendiste, ¿qué te resultó más fácil o difícil de asimilar?, ¿a qué consideras que se deba esto? • ¿Consideras que el aprendizaje obtenido propició el desarrollo de tus capacidades?
Actividades o evidencias	• Al realizar la actividad de aprendizaje, ¿te permitió relacionar los conocimientos previos con los nuevos?

El personal docente en línea debe publicar el mismo número de preguntas de autorreflexión que unidades o etapas tenga su asignatura. El lugar de publicación dependerá del diseño de cada programa educativo:

- Al final de cada unidad, a través del espacio de *Planeación docente en línea*.
- A través del foro *Preguntas de autorreflexión*, habilitado durante el desarrollo de la asignatura, las y los estudiantes deberán de copiar las preguntas y plasmar su reflexión correspondiente a cada unidad en un documento de texto independiente.

¿Cómo evaluar las preguntas de autorreflexión?

En el esquema de evaluación se incluye y puede consultar la ponderación de la actividad de autorreflexiones, por lo que debe asignar la calificación a cada entrega que sus estudiantes realicen por unidad.

Lista de referencias

- División de Ciencias Sociales y Administrativas. (2010). *Autorreflexiones* [Manuscrito inédito]. UnADM.
- Góngora, J. J. (2005). La autogestión del aprendizaje en ambientes educativos centrados en el alumno. *Boletín del Modelo Educativo, Tecnológico de Monterrey*.
<http://sitios.itesm.mx/va/diie/docs/autogestion.pdf>
- Tapia, C., Martínez, G., Rojas, I. Y., Barrientos, I. y Gutiérrez, N. (2016). Guía básica para docentes UnADM [Manuscrito inédito]. UnADM.