

Carol Ivone Ullauri-Ullauri

<https://doi.org/10.35381/e.k.v9i17.4888>

Autorregulación del aprendizaje en estudiantes universitarios. Revisión sistemática

Self-regulation of learning in university students. Systematic review

Carol Ivone Ullauri-Ullauri
cullauri@ucvvirtual.edu.ec
Universidad Cesar Vallejo, Piura, Piura
Ecuador
<https://orcid.org/0000-0002-5611-159X>

Recibido: 15 de septiembre 2025
Revisado: 10 de noviembre 2025
Aprobado: 15 de diciembre 2025
Publicado: 01 de enero 2026

Carol Ivone Ullauri-Ullauri

RESUMEN

El artículo que a continuación se detalla tuvo como propósito analizar los procesos de autorregulación del aprendizaje en estudiantes universitarios. La investigación se enmarcó en un enfoque cualitativo, bajo la investigación documental. Como técnica, se empleó la revisión bibliográfica aunada al análisis de contenido y, como instrumentos, se emplearon la ficha bibliográfica y cuadros sintéticos. La muestra la conformaron 15 estudios seleccionados de bases de datos académicas como Scielo, Scopus y Web of Science. Los resultados indicaron que la planificación; la aplicación de las actividades, así como su monitoreo; la motivación intrínseca; la gestión del tiempo y el uso de estrategias metacognitivas han estado estrechamente relacionadas con el aprendizaje de los estudiantes. Por tanto, se concluyó que, al fortalecer la autorregulación, se favorece tanto el rendimiento académico como la autonomía y se consolida el aprendizaje significativo en el entorno universitario.

Descriptores: Aprendizaje autónomo; autorregulación; educación universitaria; estrategias metacognitivas. (Tesauro UNESCO).

ABSTRACT

The purpose of the article detailed below was to analyze the processes of self-regulation of learning in university students. The research was framed within a qualitative approach, under documentary research. As a technique, a literature review was used in conjunction with content analysis, and bibliographic records and summary tables were used as instruments. The sample consisted of 15 studies selected from academic databases such as Scielo, Scopus, and Web of Science. The results indicated that planning; the implementation and monitoring of activities; intrinsic motivation; time management; and the use of metacognitive strategies were closely related to student learning. Therefore, it was concluded that strengthening self-regulation promotes both academic performance and autonomy and consolidates meaningful learning in the university environment.

Descriptors: Autonomous learning; self-regulation; university education; metacognitive strategies. (UNESCO Thesaurus).

Carol Ivone Ullauri-Ullauri

INTRODUCCIÓN

En la actualidad, la universidad enfrenta diversos desafíos concernientes a la necesidad de formar jóvenes y adultos capaces de gestionar sus propios aprendizajes de modo autónomo, reflexivo y crítico (Mendoza y Vera, 2025). Desde esta visión, la autorregulación del aprendiz se ha consolidado como un factor clave para el éxito estudiantil, así como también para la adaptación a procesos educativos complejos y para la adquisición de competencias que conduzcan al pensamiento crítico y a la solución de problemas relacionados con la gestión del tiempo. Para desarrollar en los estudiantes la autorregulación, los docentes deben orientarlos en función de planificar, monitorear y evaluar sus propios aprendizajes por medio del empleo de estrategias cognitivas.

Cada día, las universidades enfrentan obstáculos enfocados en la necesidad de educar estudiantes capaces de autocontrolarse de manera independiente y reflexiva. En este entorno, el aprendizaje se autorregula a partir del desarrollo personal de los aprendices, trascendiendo de una formación cognitiva a una formación emocional y conductual, donde el pensamiento crítico constituye la clave para aplicar estrategias metacognitivas y motivacionales que los conduzcan a alcanzar sus metas académicas (Landis et al., 2019; Mendoza y Vera, 2025). En la visión de Von Feigenblatt (2013), se podría fomentar una vinculación teórica y práctica cuando se considera la formación ética y significativa para los aprendices.

Estudios como el de Barrios et al. (2025) traducen la carencia de autorregulación como dificultades que impiden despertar la motivación y el buen desempeño académico. Por este motivo, se considera necesario entender cómo los aprendices de la universidad llevan a cabo sus estrategias de autorregulación, resultando relevante para diseñar acciones didácticas en función del progreso educativo.

Cabe destacar que, el desempeño personal efectivo de los estudiantes requiere de su autorregulación para llevar a cabo sus propios planes y estrategias. Desde esta visión,

Carol Ivone Ullauri-Ullauri

es menester que los estudiantes centren sus objetivos en la adquisición de aprendizajes complejos que los preparen para desempeñarse integralmente como profesionales en sus quehaceres prácticos. En esta línea, la construcción de nuevos conocimientos a corto o largo plazo resulta fundamental en los recintos universitarios, donde el aprendizaje es constante y continuo, siendo necesario para el logro de las competencias indispensables. En otro orden de ideas, el uso de las TIC constituye un elemento esencial, facilitando la gestión del tiempo y el progreso individual mediante estrategias innovadoras clave para el alcance de un aprendizaje efectivo.

Por esta razón, es necesario comprender la forma en la cual los aprendices del nivel universitario desarrollan y ejecutan estrategias de autorregulación, resultando vital para elaborar intervenciones pedagógicas efectivas en pro del avance educativo (Barrios et al., 2025). Vale decir además que la autorregulación influye en el desempeño personal y profesional de los individuos, por ende, se requiere de la habilidad para planificar, monitorear y ajustar estrategias de estudio que no únicamente mejoren el rendimiento académico sino también desempeños de alta complejidad, gestionando el estrés y fomentando la autonomía en la toma de decisiones (Isea et al., 2025a). Este enfoque conduce a la construcción de nuevos saberes a corto o largo plazo, resultando esencial en los entornos donde el aprendizaje es continuo y la actualización es constante en función del alcance de competencias indispensables.

Desde otra perspectiva, la autorregulación está conectada con el uso de las Tecnologías de la Información y Comunicación (TIC) y herramientas digitales educativas que facilitan la gestión del tiempo, la autoevaluación y el progreso individual. Algunas aplicaciones como WhatsApp, Instagram, entre otras, permiten la ejecución de tareas interactivas con un enfoque educativo motivador, ya que se trata de actividades muy empleadas hoy en día que, mediante el intercambio de ideas y el monitoreo, pueden dar lugar a un desempeño óptimo en los aprendices.

Carol Ivone Ullauri-Ullauri

Es imprescindible acotar que la aplicación de tareas relacionadas con la autorregulación enfrenta diversos desafíos que afectan el avance del aprendizaje en diversos ambientes educativos, lo cual conduce a los educadores a generar alternativas prácticas orientadas a fortalecer la autorregulación como herramienta central para la autonomía, la resiliencia y la formación integral de los aprendices (Isea et al., 2025b).

A fin de superar tales desafíos, los docentes deben seguir los pasos de la planificación, la supervisión y la evaluación de forma consciente, empleando acciones cognitivas, motivacionales y actitudinales para alcanzar cada meta planteada. También deben avocarse a abarcar el componente afectivo de los estudiantes, ya que el proceso educativo no se basa únicamente en el desarrollo cognitivo sino también en lo emocional y conductual a fin de contribuir con su progreso continuo (Costa De Oliveira et al., 2024). En atención a lo antes dicho, es importante que los docentes orienten a sus estudiantes para ayudarlos a planificar y monitorear sus desempeños; para ello, es necesario acudir a herramientas metacognitivas y conductuales enfocadas en el alcance de un aprendizaje continuo. Asimismo, se alega que los aprendices deben estar conscientes que su autocontrol está influido por componentes motivacionales y reflexivos, los cuales son posibles mediante una buena acción pedagógica.

Por otro lado, se reconoce que, en el contexto educativo, la metodología docente y la disponibilidad de recursos de aprendizaje pueden potenciar o limitar la aplicación de estrategias autorreguladas (Pekrun, 2021). En este marco, es esencial identificar aquellas premisas investigativas enfocadas en la comprensión integral de este fenómeno.

Debido a que la autorregulación está estrechamente relacionada con la motivación y la autoeficacia, es imprescindible activar el cerebro por medio de actividades dinámicas que estimulen la habilidad cognitiva de las personas (Shruti et al., 2025). Ello se logra cuando los docentes aplican estrategias individuales o grupales centradas en el fomento del análisis y la reflexión mediante la gamificación y la interacción sin importar la edad.

Carol Ivone Ullauri-Ullauri

Fedriga et al. (2024) centraron su investigación propone estudiar la autorregulación cerebral en niños, lo cual constituye una base para llevar a cabo estudios como el actual, el cual, a pesar de tratarse de estudiantes universitarios, conduce a despertar el interés por profundizar en los beneficios que se podrían tomar en cuenta para mejorar tanto la función del cerebro como el autocontrol. Desde otro punto de vista, Jácome et al. (2024) propone acudir a la meditación Zazen para el alcance del control emocional y de resiliencia al estrés, siendo clave también para esta investigación puesto que sus propósitos giran en torno a la autorregulación y a la consideración del factor afectivo.

Por su parte, Johnson et al. (2025) enfocó su estudio en un análisis más biológico de la autorregulación cerebral, sin embargo, sus fundamentos permiten ahondar en el análisis de tal autorregulación, pero desde un punto de vista más integral dentro de proceso educativo universitario.

En atención a los argumentos planteados, el presente artículo tuvo como propósito analizar los procesos de autorregulación del aprendizaje en los estudiantes universitarios desde una visión amplia, teniendo en cuenta el factor cognitivo, conductual y afectivo.

MÉTODO

La investigación se desarrolló bajo el enfoque cualitativo, el cual se orientó en la comprensión de los procesos de autorregulación del aprendizaje en estudiantes universitarios a partir de la revisión bibliográfica. Mediante dicho enfoque, se pudieron profundizar diversas premisas relacionadas con concepciones, desafíos y aportes que enriquecieron el estudio de forma amplia.

El tipo de investigación fue documental, el cual se llevó a cabo empleando la técnica de la revisión sistemática y, como instrumentos, las fichas de registro, donde se recopiló información concerniente a artículos de revistas indexadas en bases de datos como: Scielo, Scopus y Web of Science.

Carol Ivone Ullauri-Ullauri

La cantidad de artículos seleccionados fueron 15, de los cuales emergieron una serie de categorías que complementaron el tema abarcado. Entre los criterios de inclusión considerados para los artículos seleccionados se precisaron los siguientes:

- Estudios publicados en las bases de datos: Scielo, Scopus y Web of Science.
- Investigaciones relacionadas con el tema.
- Publicaciones en inglés y/o español.
- Investigaciones con metodologías claramente definidas y resultados relevantes.

Como criterios de exclusión, se establecieron los siguientes:

- Artículos nada relacionados con el tema.
- Publicaciones de opinión o editoriales.
- Estudios con información incompleta.

Para el procedimiento investigativo, se efectuaron los siguientes pasos:

- Primeramente, se identificó la problemática.
- Luego, la selección el tema prioritario.
- Posteriormente, se llevó a cabo una lectura crítica de los documentos relevantes.
- Al analizar los estudios clave, se extrajeron las categorías emergentes para sus posteriores conclusiones y resultados.

RESULTADOS

A continuación, se presentan los resultados en base a las categorías que emergieron del análisis de los estudios seleccionados para el abordaje de la presente temática, las cuales son detalladas cada una en su respectiva tabla descriptiva.

Carol Ivone Ullauri-Ullauri

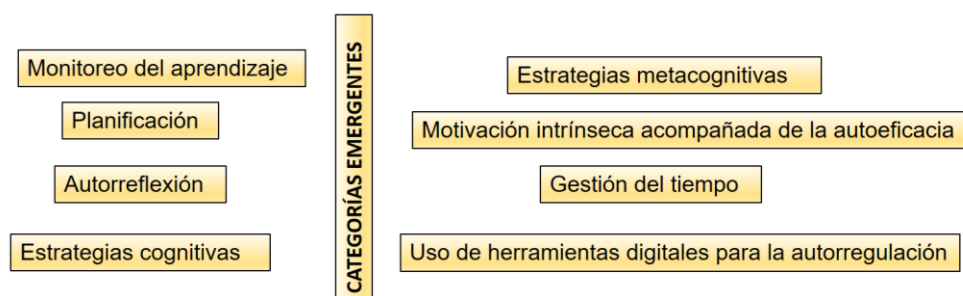


Figura 1. Categorías emergentes.

Elaboración: El autor.

La figura 1, muestra aspectos como la planificación, el monitoreo del aprendizaje, la autorreflexión, las estrategias cognitivas, las estrategias metacognitivas, la motivación intrínseca acompañada de la autoeficacia, la gestión del tiempo y el uso de herramientas digitales para la autorregulación.

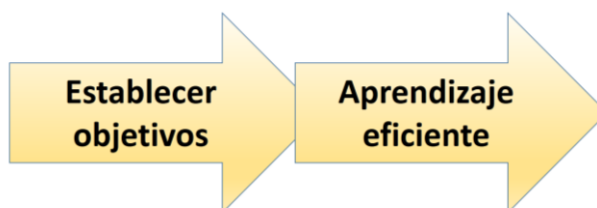


Figura 2. Planificación.

Elaboración: El autor.

La figura 2 muestra que los estudiantes que planifican sus actividades académicas de manera consciente logran una mayor claridad sobre sus metas, priorizan tareas importantes y optimizan el uso de su tiempo, lo que impacta de manera positiva su rendimiento académico y sus niveles de comprensión. La planificación implica establecer objetivos de estudio, organizar el tiempo y seleccionar estrategias adecuadas antes de iniciar las actividades académicas. Por tanto, favorece la estructuración del aprendizaje y permite un abordaje más organizado y eficiente de las tareas universitarias.

Carol Ivone Ullauri-Ullauri

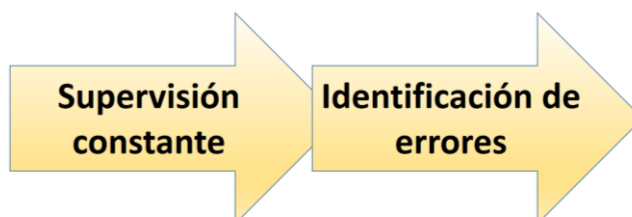


Figura 3. Monitoreo del aprendizaje.

Elaboración: El autor.

En la figura 3 se precisa que el monitoreo continuo ayuda a los estudiantes a evaluar su progreso, detectando las desviaciones presentadas respecto a los objetivos iniciales y modificando aquello que requiera de mejora para el alcance de la autorregulación y la autonomía. El análisis consiste en la supervisión constante del propio desempeño durante el desarrollo de las tareas de estudio. Lo anterior permite identificar errores, dificultades y ajustar estrategias en tiempo real (Raković et al., 2022).

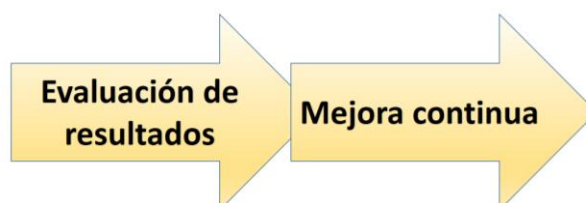


Figura 4. Autorreflexión.

Elaboración: El autor.

Según la figura 4, la autorreflexión facilita a los estudiantes el análisis de sus fortalezas y debilidades en función de aprender de sus errores y de planificar acciones futuras para la consolidación de sus hábitos de desempeño autónomo. Por tanto, contribuye a la evaluación de los resultados y reflexión sobre los procesos utilizados para alcanzar los objetivos de aprendizaje. Lo anterior facilita la mejora continua y la consolidación de aprendizajes significativos

Carol Ivone Ullauri-Ullauri

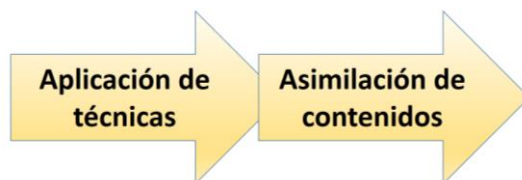


Figura 5. Estrategias cognitivas.

Elaboración: El autor.

Según la figura 5, el uso de estrategias cognitivas contribuye a la transformación de la información en saberes significativos, fomentando así un aprendizaje activo y la asimilación de conceptos clave en diversas asignaturas de la universidad. Se favorece la aplicación de técnicas como resúmenes, esquemas, mapas conceptuales y subrayado para procesar y organizar la información. Estas estrategias contribuyen a la mejora de la comprensión, retención y asimilación de contenidos académicos complejos (Molina et al., 2025).



Figura 6. Estrategias metacognitivas.

Elaboración: El autor.

Según la figura 6, las estrategias metacognitivas ayudan a los estudiantes a fortalecer sus capacidades para evaluar sus propios aprendizajes y a tomar decisiones sustentadas en el abordaje de los contenidos, a fin de potenciar su autonomía académica. El proceso incluye la planificación, monitoreo y regulación de los propios procesos de pensamiento y aprendizaje. Estas estrategias incrementan la conciencia sobre cómo se aprende y facilita la adaptación de estrategias según las necesidades individuales.

Carol Ivone Ullauri-Ullauri

(Molina et al., 2025).

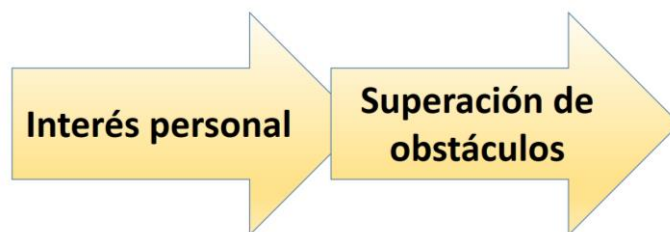


Figura 7. Motivación intrínseca y la autoeficacia.

Elaboración: El autor.

De acuerdo con la figura 7, la motivación intrínseca y la autoeficacia constituyen componentes determinantes para la autorregulación, impulsando a los aprendices a comprometerse con sus metas educativas y a mantener la constancia ante los obstáculos. Se refieren al interés personal, la curiosidad y la confianza en la propia capacidad para aprender de los estudiantes. Estos elementos promueven la persistencia, la dedicación y la superación de obstáculos en el aprendizaje universitario

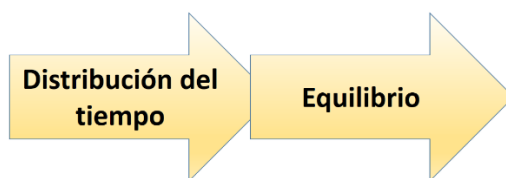


Figura 8. Gestión del tiempo.

Elaboración: El autor.

En la figura 8 se puede evidenciar que los estudiantes que gestionan su tiempo con eficacia pueden cumplir sus objetivos pedagógicos, minimizando el estrés y organizando sus rutinas de aprendizaje de manera más productiva. Por tanto, la planificación y distribución adecuada del tiempo ayuda a estudiar, realizar tareas y participar en

Carol Ivone Ullauri-Ullauri

actividades académicas. Adicionalmente, favorece la eficiencia y mejora el equilibrio entre el estudio y otras responsabilidades.

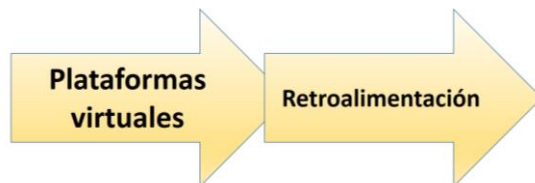


Figura 9. Uso de herramientas digitales para la autorregulación.

Elaboración: El autor.

Con respecto a la figura 9, se afirma que el empleo de recursos tecnológicos es un medio para el desarrollo de la autorregulación, ya que ofrece acciones estratégicas e innovadoras en el alcance de un aprendizaje autónomo. La integración de plataformas virtuales, aplicaciones educativas y recursos digitales contribuyen a planificar, monitorear y evaluar el aprendizaje. Adicionalmente, facilita el seguimiento del progreso académico, retroalimentación y personalización del aprendizaje.

Una vez analizadas las ocho categorías, se puede aseverar que la autorregulación del aprendizaje en los estudiantes del nivel universitario implica el desarrollo cognitivo, actitudinal y motivacional (Shahi et al., 2024).

De igual manera, se pudo apreciar que las técnicas metacognitivas se afirman como medios necesarios para procesar los saberes a través de la internalización de los mismos. En este sentido, la autorregulación depende de las capacidades de los estudiantes para asimilar procesos complejos que los preparen para desempeñarse como excelentes profesionales en cada una de sus especialidades.

En otro enfoque, cabe agregar que la motivación intrínseca constituye un elemento emocional propicio para despertar el interés de los aprendices hacia sus aprendizajes, destacando la autorregulación como el eje central del buen desempeño profesional.

Carol Ivone Ullauri-Ullauri

Asimismo, es fundamental afirmar que el empleo de estrategias digitales propicia la interacción, lo cual constituye un factor clave para el alcance de una autorregulación efectiva.

DISCUSIÓN

Tomando como base los resultados de las tablas, se puede afirmar que la autorregulación en estudiantes universitarios se constituye como una estructura compleja que unifica el componente afectivo, por su visión motivacional intrínseca; el componente actitudinal, por su intervención en la conducta y el componente cognitivo, por su contribución al alcance del desarrollo mental.

Es propicio mencionar que las categorías emergentes, se vinculan con la planificación personal, el monitoreo de los avances adquiridos y la reflexión de las acciones ejecutadas. En esta línea, el trabajo de Shahi et al. (2024) resalta que el monitoreo en el desempeño conductual se orienta hacia el logro de una autorregulación significativa.

En otro orden de ideas, el estudio de Molina et al. (2025) centra su atención en el uso de estrategias metacognitivas, ya que estas permiten la construcción de saberes amplios y transferibles. Para tal fin, los aprendices deben adaptar sus estrategias en atención a las demandas de su día a día y a la superación pronta de los obstáculos que se les presenten. Con base en lo expresado, la gestión del tiempo también se precisa como un elemento relevante, ya que constituye un componente base para la persistencia ante la superación de los desafíos académicos. En cuanto a la autoconfianza, es menester acotar que tanto docentes como estudiantes deben mantener su autocontrol, sobre todo, emocional, por cuanto ello ayuda a las personas a superar las dificultades de manera más sencilla (Costa De Oliveira et al., 2024).

Finalmente, se puede afirmar que la autorregulación se logra cuando los estudiantes son conscientes de sus propios aprendizajes, manejando sus emociones de forma apropiada

Carol Ivone Ullauri-Ullauri

y asimilando los contenidos con gran interés y valoración. De este modo, los mismos se desempeñarán de forma óptima al momento de ejercer sus labores.

CONCLUSIONES

Luego de analizar los estudios relacionados con la autorregulación, se pudo apreciar que, desde el punto de vista descriptivo, la autorregulación está estrechamente relacionada con los factores cognitivo, conductual y motivacional.

Ello constituye un llamado de atención para los docentes, quienes, como garantes del proceso de formación de futuros profesionales en el quehacer universitario, deben trabajar en función de orientar a sus estudiantes para su futuro desempeño profesional, considerando su autocontrol cognitivo.

En este sentido, es importante alegar que todos, tanto docentes como estudiantes, deben unir esfuerzos para ser partícipes de un entorno armónico que los conduzca a desempeñarse de forma óptima mediante la autorregulación.

Por último, el proceso educativo universitario debe estar basado en el empleo de estrategias efectivas incluyendo las TIC para lograr un aprendizaje autorregulado que conduzca a los futuros profesionales a destacarse de forma eficiente en cada área académica a desempeñar.

FINANCIAMIENTO

No monetario.

AGRADECIMIENTO

A quienes contribuyeron con el desarrollo de esta investigación, les agradezco por sus valiosos aportes.

Carol Ivone Ullauri-Ullauri

REFERENCIAS CONSULTADAS

- Barrios, F., Muñoz, J., Balladares, C., y Carazas, C. (2025). Autoeficacia académica en estudiantes: Una revisión sistemática. *Revista InveCom*, 6(1), e601012. <https://n9.cl/myaqs>
- Costa De Oliveira, T., González, A., Alonso, I., y Martínez, M. (2024). Inclusive school and the impact of programs promoting socio-emotional competencies based on mindfulness in ADHD in primary school students. *Salud, Ciencia y Tecnología*, 4, 1170. <https://n9.cl/7ynmv>
- Fedriga, M., Landis, Martini, S., Lodice, F., Sortica, C., Pezzato, S., Moscatelli, A., Beqiri, E., Czosnyka, M., Smielewski, P., y Agrawal, S. (2024). Cerebral autoregulation in pediatric and neonatal intensive care: A scoping review. *J Cereb Blood Flow Metab.*, 44(11), 1208-1226. <https://n9.cl/hb6zp>
- Isea, J., Molina, T., Álvarez, G., y Romero, A. (2025a). Impact of academic stress on the well-being of postgraduate students: coping Strategies. *Salud, Ciencia y Tecnología - Serie de Conferencias*, 202, 4:628. <https://n9.cl/suqky>
- Isea, J., Alvarez, G., Molina, T., y Romero, A. (2025b). Strategies for the development of competencies in higher education. *Revista Conrado*, 21(103), e4345. <https://n9.cl/opqn9l>
- Jácome, D., Jiménez, L., Robalino, V., y López, F. (2024). Explorando las regiones cerebrales implicadas en la meditación Zazen. *Revista Arbitrada Interdisciplinaria de Ciencias de la Salud. Salud y Vida*, 8(2), 178-186. <https://n9.cl/dp356>
- Johnson, N., Burma, J., Neill, M., Burkart, J., Fletcher, E., & Smirl, J. (2025). Challenging Dynamic cerebral autoregulation across the physiological CO₂ spectrum: Influence of biological sex and cardiac cycle. *Experimental Physiology*, 110, 147-165. <https://n9.cl/pr37bs>
- Landis, T. , Hart, K., & Graziano, P. (2019). Targeting self-regulation and academic functioning among preschoolers with behavior problems: Are there incremental benefits to including cognitive training as part of a classroom curriculum? *Child Neuropsychology*, 25(5), 688-704. <https://n9.cl/hemn6y>

Carol Ivone Ullauri-Ullauri

- Mendoza, A., y Vera, M. (2025). Pensamiento crítico en estudiantes de básica media. Revisión sistemática. *Revista Interdisciplinaria de Humanidades, Educación, Ciencia y Tecnología*, 11(21), 140-157. <https://n9.cl/p5xjq>
- Molina, T., Lizcano, C., Burbano, L., e Isea, J. (2025). Metacommunicative discourse as a tool for learning in the classroom. *Revista Conrado*, 21(103), e4353. <https://n9.cl/30pax>
- Pekrun, R. (2021). Teachers need more than knowledge: Why motivation, emotion, and self-regulation are indispensable. *Educational Psychologist*, 56(4), 312-322. <https://n9.cl/n737n>
- Raković, M., Bernacki, M. L., Greene, J. A., Plumley, R. D., Hogan, K. A., Gates, K. M., & Panter, A. T. (2022). Examining the critical role of evaluation and adaptation in self-regulated learning. *Contemporary Educational Psychology*, 68, 102027, <https://n9.cl/ajbjr>
- Shahi, A., Amiri, M., & Ebrahimi, L. (2024). The effectiveness of teaching self-regulatory strategies on attention deficit, social adjustment, and self-efficacy in children with Attention -Deficit/Hyperactivity Disorder. *Scientific Journal of Rehabilitation Medicine*, 13(April), 106-119. <https://n9.cl/q1iuu>
- Agrawal, S., Smith, C. A., Bögli, S. Y., Placek, M. M., Cabeleira, M., White, D., Daubney, E., Young, A., Beqiri, E., Kayani, R., O'Donnell, D., Pathan, N., Watson, S., Maw, A., Ganrett, M., ... Smielewski, P. (2025). Status of cerebrovascular autoregulation relates to outcome in severe paediatric head injury: STARSHIP, a prospective multicentre validation study. *EClinicalMedicine*, 81, 103077. <https://n9.cl/zzorg7>
- Von Feigenblatt, O. (2013). Integrating theory and practice in business education. *Vivat Academia*, (123), 94-99. <https://n9.cl/4s817s>