

**ESTRATEGIA DE AUTORREGULACIÓN DEL APRENDIZAJE EN ADULTOS
MAYORES DE LA CIUDAD DE BOGOTÀ**

Duván Andrés Cruz Mora

Proyecto de investigación

Universidad Sergio Arboleda

Escuela de educación

Maestría en educación

Bogotá 2024

**PROGRAMA DE AUTORREGULACIÓN DEL APRENDIZAJE EN ADULTOS
MAYORES DE LA CIUDAD DE BOGOTÀ**

Duvan Andrés Cruz Mora

Psicólogo

Diretora:

Ph. D., Doria Constanza Lizcano Rivera

Universidad Sergio Arboleda

Escuela de educación

Maestría en educación

Bogotá 2023

INTRODUCCIÓN	9
1. CAPÍTULO I	13
1.1 Situación Problema de Interés por Investigar	¡Error! Marcador no definido.
1.1.1 Macro Contexto: <i>Ámbito Internacional</i>	¡Error! Marcador no definido.
1.1.2 Meso Contexto: <i>Ámbito Latinoamericano</i>	¡Error! Marcador no definido.
1.2.3 Micro Contexto: <i>Ámbito Nacional y Local</i>	14
1.2 Estado del Arte	¡Error! Marcador no definido.
1.2.1 Internacional	19
1.2.1.1 Educación en Adultos Mayores	19
1.2.1.2 Gerontagogía y Gerontología Educativa	¡Error! Marcador no definido.
1.2.1.3 Autorregulación del Aprendizaje	¡Error! Marcador no definido.
1.2.1.4 Envejecimiento Activo	¡Error! Marcador no definido.
1.2.2 Latinoamérica	19
1.2.2.1 Educación en Adultos Mayores	24
1.2.2.2 Gerontagogía y Gerontología Educativa	¡Error! Marcador no definido.
1.2.2.3 Autorregulación del Aprendizaje	¡Error! Marcador no definido.
1.2.2.4 Envejecimiento Activo	¡Error! Marcador no definido.
1.2.3 Colombia	24
1.2.3.1 Educación en Adultos Mayores	28
1.2.3.2 Gerontagogía y Gerontología Educativa	¡Error! Marcador no definido.

1.2.3.3 Autorregulación del Aprendizaje	___¡Error! Marcador no definido.	
1.2.3.4 Envejeciente Activo	_____¡Error! Marcador no definido.	
1.2 Pregunta Problema de la Investigación	_____	28
1.3 Justificación de la Pregunta	_____	33
1.4 Objetivo General	_____	33
1.5 Objetivos Específicos	_____	34
2. CAPÍTULO II	_____	34
2.1 Marco Teórico	_____	35
2.1.1 Adulto Mayor	_____ ¡Error! Marcador no definido.	
2.1.1.1 Envejecimiento Activo	_____¡Error! Marcador no definido.	
2.1.1.2 Envejecimiento demográfico o poblacional	_____	39
2.1.2 Educación en Adultos Mayores	_____	41
2.1.2.1 Gerontología Educativa y Gerontagogía	¡Error! Marcador no definido.	
2.1.3 Autorregulación del Aprendizaje.	_____	41
2.1.3.1 Fases de la Autorregulación del Aprendizaje	¡Error! Marcador no definido.	
2.1.3.2 Componentes de la Autorregulación del Aprendizaje.	¡Error! Marcador no definido.	
2.1.3.3 Gestión de Recurso Externos e Internos	¡Error! Marcador no definido.	
2.1.3.3 Metas de Aprendizaje en la Autorregulación del Aprendizaje.	¡Error! Marcador no definido.	
3. CAPÍTULO III	_____	55
3.1 Metodología	_____	55
3.1.1	_____ Paradigma	¡Error!
	Marcador no definido.	
3.1.2	_____ Enfoque	¡Error!
	Marcador no definido.	
3.1.3	_____ Tipo	59
3.1.4	_____ Diseño	¡Error!
	Marcador no definido.	

3.2 Población o universo	62
3.3 Métodos e Instrumentos	66
3.3.1 <i>Método: análisis de contenido</i>	66
3.3.2 Instrumentos: matrices de análisis y triangulación	¡Error! Marcador no definido.
3.4 Fases de la Investigación	¡Error! Marcador no definido.
3.5 Cronograma de investigación (ver Anexo 9)	69
4. CAPÍTULO IV: Análisis de resultados	70
4.1 Los adultos mayores en Bogotá	71
4.1.1 Componente Social	74
4.1.2 Participación Activa	¡Error! Marcador no definido.
4.1.3 Envejecimiento multidimensional y diverso	¡Error! Marcador no definido.
4.1.4 Desarrollo de Habilidades y Empoderamiento	77
4.1.5 Envejecimiento Activo y Derechos Humanos	¡Error! Marcador no definido.
4.1.6 Aprendizaje a lo largo de la vida	¡Error! Marcador no definido.
4.1.7 Transformación de estereotipos negativos	¡Error! Marcador no definido.
4.1.8 Autonomía y Libertad Individual	83
4.1.9 Educación Continua y Participación en Actividades Culturales	¡Error! Marcador no definido.
4.2 Autorregulación del aprendizaje	83
4.2.1 Estrategias en el diseño de una estrategia de autorregulación del aprendizaje	¡Error! Marcador no definido.
4.2.1.1 Autonomía, empoderamiento y participación activa.	¡Error! Marcador no definido.
4.2.1.2 Enfoque diverso e integral	¡Error! Marcador no definido.
4.2.1.3 Retroalimentación	¡Error! Marcador no definido.
4.2.2. Modelos basados en la metacognición	91
4.2.2.1 Modelo cíclico de autorregulación de Zimmerman	91
4.2.2.1.1. Fase de planificación o fase previa en el modelo cíclico de Zimmerman	94

4.2.2.1.2 Fases de ejecución o de control volitivo en el modelo cíclico de Zimmerman	96
4.2.2.1.3 Fases de autorreflexión en el modelo cíclico de Zimmerman	97
4.2.2.2 Enfoque de Feuerstein	¡Error! Marcador no definido.
4.2.2.3 El modelo de Winne y Hadwin	¡Error! Marcador no definido.
4.2.2.4 El modelo de Pintrich	¡Error! Marcador no definido.
4.2.3 Modelos basados en lo volitivo y lo social	¡Error! Marcador no definido.
4.2.3.1 Modelo volitivo de Kuhl	¡Error! Marcador no definido.
4.2.3.2 Macrosistemas cognitivos considerados por la teoría PSI	¡Error! Marcador no definido.
4.2.3.3 Modelo de Corno	¡Error! Marcador no definido.
4.2.3.4 El modelo de procesamiento dual de Boekaerts y Corno	¡Error! Marcador no definido.
4.2.3.5 Teoría social cognitiva de Bandura	¡Error! Marcador no definido.
4.2.4 Modelos basados en la regulación emocional	¡Error! Marcador no definido.
4.2.4.1 Teoría de Schunk	¡Error! Marcador no definido.
4.2.4.2 Modelo de regulación emocional de Jacobs y Gross	¡Error! Marcador no definido.
4.2.4.3 Teoría del control-valor de Pekrun	¡Error! Marcador no definido.
4.2.5 Otros modelos importantes	¡Error! Marcador no definido.
4.2.5.1 Modelo de Paquay	¡Error! Marcador no definido.
4.2.5.2 Dimensiones del aprendizaje autónomo de Manrique	¡Error! Marcador no definido.
4.3 Triangulación y diseño de la estrategia	116
4.3.1 Pilares de la estrategia de autorregulación para adultos mayores	117
4.3.1.1 Autonomía	¡Error! Marcador no definido.
4.3.1.2 Empoderamiento	¡Error! Marcador no definido.
4.3.1.3 Participación Activa	¡Error! Marcador no definido.
4.3.1.4 Enfoque diverso e integral	¡Error! Marcador no definido.
4.3.2 Fases de la estrategia	124

4.3.2.1 Fase de planificación o fase previa en el modelo cíclico de Zimmerman ¡Error!
Marcador no definido.

4.3.2.1.1 Primer taller: “Aventura Educativa: Iniciando el Viaje hacia Nuevos
Conocimientos” _____ ¡Error! Marcador no definido.

.4.3.2.1.2 Segundo taller: Escalera de Aprendizaje _____ 126

.4,3.2. 2 fase de ejecución o de control volitivo en el modelo cíclico de Zimmerman
_____ 141

.4,3.2. 2.1 Mi Bitácora del Saber _____ ¡Error! Marcador no definido.

4,3.2. 2.1. 1 preguntas previas _____ ¡Error! Marcador no definido.

4,3.2. 2.1.2 Preguntas posteriores _____ ¡Error! Marcador no definido.

4,3.2. 2.2 Taller compartiendo mis tesoros ¡Error! Marcador no definido.

4,3.2. 3 Fase de autorreflexión en el modelo cíclico de Zimmerman ¡Error! Marcador no
definido.

4,3.2. 3.1 Taller: Recogiendo frutos _____ ¡Error! Marcador no definido.

5. Capítulo V _____ **158**

5.1 Conclusiones _____ **166**

5.2 Recomendaciones _____ **167**

Anexos _____ **180**

Anexo 1: Estrategia de autorregulación del aprendizaje _____ 180

Anexo 2: Matriz de análisis: Política Pública Social para el Envejecimiento y la Vejez en el
Distrito Capital 2010 - 2025 _____ 189

Anexo 3: Matriz de análisis: POLITICA COLOMBIANA DE ENVEJECIMIENTO HUMANO
Y VEJEZ 2015-2024 _____ 225

Anexo 4: matriz de triangulación Política Pública Social para el Envejecimiento y la Vejez
en el Distrito Capital 2010 – 2025, POLITICA COLOMBIANA DE ENVEJECIMIENTO
HUMANO Y VEJEZ 2015-2024 y marco teóric _____ 251

Anexo 6 Matriz de análisis: MEDIAR PARA LA AUTORREGULACIÓN DEL
APRENDIZAJE: UN DESAFÍO EDUCATIVO PARA EL SIGLO XXI: Sonia Fuentes &
Pedro Rosario _____ 356

Anexo 7: Matriz de triangulación AUTORREGULACIÓN EN EL APRENDIZAJE Manual para el asesoramiento psicoeducativo (DANIEL TRÍAS & JUAN ANTONIO HUERTAS), MEDIAR PARA LA AUTORREGULACIÓN DEL APRENDIZAJE: UN DESAFÍO EDUCATIVO PARA EL SIGLO XXI (Sonia Fuentes & Pedro Rosario) y Marco teórico

400

Anexo 8 Matriz de triangulación: de políticas públicas y manuales sobre autorregulación del aprendizaje y el marco teórico

475

Anexo 9: conograma de investigación

502

Dedicatoria:

A los sabios que han forjado el camino del conocimiento, a aquellos cuyas experiencias de vida se entrelazan con los hilos de la enseñanza y la superación constante. Esta tesis está dedicada a los adultos mayores de la ciudad de Bogotá, cuya sed de aprendizaje y resiliencia han inspirado cada página de este trabajo.

Agradecimientos:

A la profesora Doria Constanza Lizcano Rivera, mi directora de tesis, cuya dedicación, orientación y sabiduría han sido el faro que ha guiado este proyecto. Gracias por inspirarme a explorar nuevas perspectivas y desafíos, y por su compromiso incansable con el avance de la educación.

A la Universidad Sergio Arboleda, por brindarme el espacio y los recursos necesarios para llevar a cabo esta investigación. Mi gratitud a todos los profesores y personal que han contribuido al enriquecimiento de mi experiencia académica.

A mi familia, por su apoyo constante, paciencia y comprensión durante este arduo proceso. A mis amigos y seres queridos, cuyo aliento y ánimo han sido el motor que impulsó mi perseverancia. Este trabajo es el resultado de la colaboración y la inspiración de muchos, y estoy agradecido por cada aporte, grande o pequeño.

Resumen:

Esta investigación se enfoca en desarrollar una estrategia de autorregulación del aprendizaje para adultos mayores en Bogotá, con el propósito de promover un envejecimiento activo. La motivación surge de la falta de programas educativos continuos para este grupo, históricamente excluido de la educación formal tras la jubilación. La propuesta busca ser accesible, flexible y permitir a los adultos mayores ser protagonistas de su proceso de aprendizaje, adaptándose a diferentes contextos y etapas de la vida.

El estudio inicia con un análisis de la situación educativa de adultos mayores a nivel internacional, latinoamericano y local, destacando la escasez de esfuerzos educativos dirigidos a este grupo post-retiro laboral. Se revisan áreas clave como educación en adultos mayores, gerontología educativa, gerontagogía, autorregulación del aprendizaje y envejecimiento activo. La metodología adopta un enfoque sociocrítico y cualitativo para comprender la realidad de los adultos mayores. El diseño de investigación es descriptivo, apoyado en el análisis documental.

Los resultados y la estrategia de autorregulación se derivan del análisis de matrices y triangulación, presentando una solución adaptada a las necesidades y características de los adultos mayores. Las conclusiones resaltan la importancia de proporcionar herramientas educativas inclusivas y activas para fomentar un envejecimiento significativo.

Palabras Clave: Envejecimiento Activo, Adulto mayor, Autorregulación del aprendizaje, Educación en la vejez.

Abstract:

This research focuses on crafting a self-regulated learning strategy for older adults in Bogotá, aiming to promote active aging. Motivated by the historical exclusion of this demographic from continuous educational programs post-retirement, the proposed strategy seeks to be accessible, flexible, and empower older adults to take an active role in their learning process, adaptable to various contexts and life stages.

The study commences with an analysis of the educational landscape for older adults globally, in Latin America, and locally, highlighting the scarcity of educational initiatives tailored to this group post-workforce exit. Key areas such as education in older adults, educational gerontology, gerontagogy, self-regulated learning, and active aging are reviewed. The methodology adopts a sociocritical and qualitative approach to comprehend the reality of older adults, utilizing a descriptive research design supported by documentary analysis.

Results and the self-regulated learning strategy emerge from matrix analysis and triangulation, presenting a solution tailored to the needs and characteristics of older adults. Conclusions underscore the significance of providing inclusive and active educational tools to foster a meaningful aging process.

Keywords: Active Aging, Older Adults, Self-regulated Learning, Education in Old Age.

INTRODUCCIÓN

La presente investigación tiene como objetivo diseñar una estrategia de autorregulación del aprendizaje dirigida a adultos mayores de la ciudad de Bogotá, con el propósito de contribuir al envejecimiento activo de dicha población.

La motivación subyacente a esta indagación surge de la necesidad de desarrollar programas educativos específicos para la demografía de adultos mayores, los cuales han sido históricamente marginados de espacios que favorezcan su formación continua.

Tradicionalmente, la educación ha sido concebida como un ámbito exclusivo para niños, adolescentes y adultos jóvenes, orientado principalmente a prepararlos para su inserción en el mundo laboral. Con la jubilación de los adultos mayores y su consiguiente retiro del ámbito laboral, se ha descuidado la implementación de estrategias educativas adaptadas a sus necesidades.

Partiendo del reconocimiento de que la educación a lo largo de todas las etapas de la vida constituye uno de los factores preponderantes en el fomento del envejecimiento activo, se procura diseñar una estrategia accesible y flexible. La misma pretende permitir a los adultos mayores no solo ser los protagonistas de su propio proceso de aprendizaje, sino también aplicar dicha estrategia a lo largo de sus vidas y adaptarla según las diversas contingencias contextuales.

Para lograr dicho propósito, la investigación se estructura de la siguiente manera: En el primer capítulo, se realiza un análisis de la situación educativa de los adultos mayores a nivel internacional (macro contexto), latinoamericano (meso contexto) y nacional y local (micro contexto). Asimismo, se efectúa una revisión del estado del arte del problema de investigación, basándose en cuatro categorías centrales: 1) educación en adultos mayores, 2) gerontología educativa y gerontagogía, abordando las dimensiones educativas y prácticas educativas en adultos mayores, 3) autorregulación del aprendizaje y 4) envejecimiento activo. El capítulo concluye con la formulación de la pregunta de investigación, la justificación de su elección y la delineación de los objetivos generales y específicos.

En el segundo capítulo, se lleva a cabo una revisión del marco teórico que fundamenta la investigación, explorando tres categorías principales para abordar preguntas centrales relacionadas con la población objetivo, la importancia de la educación en adultos mayores, y conceptos clave como gerontología educativa, gerontagogía y autorregulación del aprendizaje.

El tercer capítulo aborda la metodología, definiendo el paradigma sociocrítico como el marco que guiará la investigación, en aras de propiciar una transformación social y empoderar a los adultos mayores como agentes activos de cambio. Se opta por un enfoque cualitativo para comprender la realidad de los adultos mayores en todas sus dimensiones y subjetividades. La investigación se clasifica como descriptiva y se adopta un diseño basado en análisis documental.

En el cuarto capítulo, se presentan los resultados y el diseño de la estrategia, contruidos y analizados mediante matrices de análisis y triangulación. Finalmente, en el quinto capítulo, se exponen las conclusiones de la investigación.

CAPÍTULO I

1.1 Situación Problemática de Interés por Investigar

En la siguiente sección, se proporciona un análisis detallado de la situación actual de los adultos mayores en el ámbito educativo, considerando las políticas, leyes y decretos en el macro contexto (ámbito internacional), meso contexto (ámbito latinoamericano) y micro contexto (ámbito nacional y local).

1.1.1 Macro Contexto: Ámbito Internacional

En el ámbito internacional, los derechos de las personas mayores han sido objeto de estudio durante más de medio siglo. Un hito relevante se encuentra en el pacto de derechos económicos, sociales y culturales de 1966, aprobado por la Asamblea General de las Naciones Unidas. En relación con los derechos a la educación y la cultura, el artículo 13 establece dos perspectivas: la posibilidad de acceso a programas educativos para los adultos mayores y la oportunidad de compartir sus conocimientos con generaciones más jóvenes (Naciones Unidas, 1991).

En 1973, la Asamblea General de las Naciones Unidas destacó la necesidad de proteger el bienestar y los derechos de los adultos mayores. No obstante, fue en 1990 cuando se reconoció formalmente la complejidad del envejecimiento de la población mundial, resultando en avances significativos para la protección de los derechos de los adultos mayores (Naciones Unidas, 2010). La resolución 46/91 sobre los "Principios de las Naciones Unidas en favor de las Personas de Edad" constituye un avance notable, abordando cinco temáticas centrales relacionadas con la garantía de los derechos de los adultos mayores, entre ellas, la independencia, participación, cuidados, autorrealización y dignidad (Naciones Unidas, 1991). Notablemente, tres de estas temáticas están directamente vinculadas con la educación, destacando la importancia de esta última en el ámbito internacional.

En el año 2002, en Madrid, se llevó a cabo la Segunda Asamblea Mundial Sobre el Envejecimiento, enfocándose en el desarrollo de estrategias para garantizar los derechos humanos y libertades de los adultos mayores, así como la eliminación de toda forma de violencia y discriminación en su contra (Naciones Unidas, 2002).

1.1.2 Meso Contexto: Ámbito Latinoamericano

En el ámbito latinoamericano, los Estados miembros de la CEPAL (Comisión Económica para América Latina y el Caribe) realizaron la "Primera Conferencia Regional Intergubernamental Sobre Envejecimiento" en 2003, con el propósito de diseñar una estrategia para la implementación regional del plan de acción internacional de Madrid. Esta estrategia regional buscaba promover los derechos humanos de las personas mayores, recomendando a los estados miembros elaborar legislaciones que protegieran estos derechos siguiendo estándares internacionales (CEPAL, 2008).

En 2007, la CEPAL organizó en Brasilia la Segunda Conferencia Regional Intergubernamental Sobre el Envejecimiento en América Latina y el Caribe. Los países miembros adoptaron la "Declaración de Brasilia", comprometiéndose a promover y proteger los derechos humanos de los adultos mayores, erradicar la discriminación y violencia, y crear redes de protección para este grupo demográfico (CEPAL, 2008).

Posteriormente, en 2009, los jefes de Estado se comprometieron a elaborar una "Convención Interamericana Sobre la Protección de los Derechos de las Personas Mayores", con el respaldo de la Organización Panamericana de la Salud (OPS) y la CEPAL. Las negociaciones, que tuvieron lugar entre septiembre de 2012 y abril de 2015, resultaron en la aprobación de la convención, cuyos contenidos se dividieron en tres categorías: derechos emergentes, derechos vigentes y derechos extendidos (CEPAL, 2018).

1.2.3 Micro Contexto: Ámbito Nacional y Local

En el ámbito local colombiano, la normativa que regula la protección de los adultos mayores es la Ley 1251 de 2008. Esta legislación tiene como objetivo establecer normas para procurar la protección, promoción y defensa de los derechos de los adultos mayores. En el contexto educativo, el artículo 4 de la ley, que aborda los derechos de los adultos mayores, presenta dos incisos pertinentes. En primer lugar, el inciso G garantiza el derecho a la independencia y autorrealización, reafirmando las garantías para el acceso de los adultos mayores a oportunidades educativas, espirituales y culturales. En segundo lugar, el inciso K consagra el derecho del adulto mayor a la formación permanente, buscando asegurar el acceso a recursos educativos, culturales y recreativos de la sociedad (Congreso de Colombia, LEY 1251 DE 2008).

Asimismo, el artículo 17 de la misma ley destaca que una de las áreas de intervención de la política nacional del envejecimiento es "la educación, la cultura y la recreación". Se persigue contribuir a la educación integral de esta población, permitiéndoles elaborar proyectos de vida acordes con su edad, además de promover el acceso del adulto mayor a la educación formal e informal en diversas formas y niveles de capacitación, con el fin de lograr su desarrollo individual, familiar y social como forma de inclusión a la sociedad (Congreso de Colombia, LEY 1251 DE 2008).

1.2 Estado del Arte

En el siguiente estado del arte, se llevó a cabo la revisión de las investigaciones del presente siglo relacionadas con tres categorías iniciales planteadas en la presente investigación: educación en adultos mayores, gerontagogía o gerontología educativa y autorregulación del aprendizaje. También surgió una categoría emergente denominada envejecimiento activo. Este estado del arte se estructuró en cuatro fases:

En la primera fase, se realizó una búsqueda en las bases de datos Dialnet, Scielo, Ebsco y Redalyc de investigaciones efectuadas en los últimos años, basándose en las categorías mencionadas anteriormente.

En la segunda fase, las investigaciones se clasificaron por su zona de publicación, quedando categorizadas a nivel internacional, latinoamericano y colombiano. Posteriormente, se ubicaron en una matriz de análisis que consideraba referencias en normas APA, la zona de publicación, el autor y año de publicación, el resumen y el análisis de la publicación, y, por último, una columna que buscaba identificar convergencias entre los diferentes artículos.

En la tercera fase, se efectuó un análisis de las convergencias halladas, filtrando los resultados por categorías y zona de publicación, para luego clasificarlas. Finalmente, en la cuarta fase, se exponen los resultados de dicha indagación, considerando los criterios mencionados anteriormente.

En total, se revisaron 28 estudios, de los cuales 13 estuvieron ubicados en España, 13 en Latinoamérica y 12 en Colombia. Respecto al número de estudios por cada una de las categorías, los hallazgos se presentan en la siguiente tabla.:

Tabla 1

Distribución geográfica y por categorías de los estudios revisados

	Educación	Gerontagogía	Autorregulación	Envejecimiento	Total
	En adultos	Y gerontología	Del aprendizaje	activo	
	Mayores	educativa			
España	5 estudios	3 estudios	2 estudios	3 estudios	13 estudios
Latinoamérica	3 estudios	4 estudios	3 estudios	3 estudios	13 estudios
Colombia	4 estudios	3 estudios	3 estudios	2 estudios	12 estudios

Fuente: Elaboración Propia, 2022.

1.2.1 Internacional

1.2.1.1 Educación en Adultos Mayores

En cuanto a la categoría de educación en adultos mayores, Sánchez (2015), Bermejo (2010), Martín y Requejo (2005) y Villar (2005) destacan la importancia de implementar cambios en la concepción de la educación en la vejez. Esto se debe a la emergencia de nuevos perfiles de envejecimiento y nuevas formas de abordar la vida después de la jubilación. Actualmente, los adultos mayores demandan experiencias formativas que resulten valiosas y significativas, trascendiendo así lo meramente formativo para convertirse en una opción vital.

Por otro lado, Sánchez (2015) y Villar (2005) señalan la necesidad de adoptar un enfoque psicológico en la educación de adultos mayores. Este enfoque contribuirá al estudio y enriquecimiento de los conocimientos sobre los procesos de aprendizaje en esta población, proporcionando las bases necesarias para mejorar los programas educativos dirigidos a ellos.

Otra convergencia se evidencia en las aportaciones de Sánchez (2015) y Bermejo (2010), quienes indican que la educación en adultos mayores puede convertirse en un instrumento al servicio del envejecimiento activo. Esto se debe a que el acceso a oportunidades de aprendizaje a lo largo de la vida puede influir en el cambio personal y social, permitiendo que el adulto mayor alcance su desarrollo personal, logrando así un envejecimiento activo y satisfactorio.

Además, Martín y Requejo (2005) y Bermejo (2010) también señalan los objetivos y principios que deben considerarse en los programas educativos para adultos mayores. Entre estos objetivos se incluyen prevenir declives prematuros, facilitar roles significativos, potenciar el desarrollo personal en las esferas afectiva, física y mental. Además, las prácticas educativas en adultos mayores deben ser evaluables, flexibles, significativas y sostenibles.

Considerando lo expuesto, la presente investigación adquiere relevancia, ya que, como se ha mencionado, los adultos mayores requieren experiencias de formación significativas y valiosas. Estas experiencias pueden incidir positivamente en el envejecimiento activo, facilitando el desarrollo personal, previniendo declives y propiciando roles significativos. La investigación buscará lograr esto mediante el diseño de una estrategia de autorregulación del aprendizaje que sea evaluable, significativa y sostenible.

1.2.1.2 Gerontagogía y Gerontología Educativa

En la categoría de Gerontagogía y Gerontología Educativa, se identificaron las siguientes convergencias. Fernández (1999), Fernández y Pérez (2016) y Belando (2016) coinciden en que actualmente estamos experimentando importantes cambios demográficos, principalmente debido al aumento de la esperanza de vida y la disminución de la natalidad. Para afrontar los desafíos que estos cambios conllevan, la educación gerontológica se convierte en una estrategia fundamental. Esta permite que los adultos mayores se integren en el ámbito educativo y contribuye a formar profesionales capacitados para trabajar con ellos en dicho ámbito.

Fernández (1999), Fernández y Pérez (2016) y Belando (2016) también coinciden en la necesidad de revisar el marco conceptual que sustenta la gerontología y la gerontología educativa. Se requiere realizar más investigaciones que respondan a las preguntas actuales sobre la educación en adultos mayores y estudiar las prácticas educativas en las instituciones. El objetivo es institucionalizar una gerontología educativa que refuerce la idea de la educación como transformación, desarrollo de autonomía y prevención de declives. Otra convergencia presente en Fernández (1999) y Fernández y Pérez (2016) es la consideración de la educación en adultos mayores como un derecho fundamental, lo cual implica la promoción de políticas de bienestar social que mejoren la calidad de vida de esta población mediante la educación.

En línea con lo anterior, la presente investigación pretende contribuir al abordaje del desafío del cambio demográfico, mediante la creación de una estrategia de autorregulación. Esta estrategia, desde la perspectiva gerontológica, sumergirá a los adultos mayores en el ámbito educativo, buscando así ofrecer respuestas a los diversos interrogantes sobre la educación en adultos mayores, y contribuir a la transformación, desarrollo de autonomía y prevención de declives en dicha población.

1.2.1.3 Autorregulación del Aprendizaje

En lo que respecta a la categoría de autorregulación del aprendizaje, Díaz et al. (2010) y Fernández et al. (2013) destacan la necesidad de crear nuevas metodologías para el aprendizaje que sean paidocéntricas, es decir, centradas en el estudiante, siendo el aprendizaje autorregulado una de ellas. Estos autores señalan que el aprendizaje autorregulado potencia las aptitudes académicas y mejora la autonomía y autoestima de los estudiantes.

Considerando lo anterior, en esta investigación se busca que la estrategia de autorregulación creada para los adultos mayores se centre en sus necesidades e intereses, buscando empoderarlos y potenciar su autonomía.

1.2.1.4 Envejecimiento Activo

Finalmente, en la categoría de envejecimiento activo, se identificaron las siguientes convergencias. Limón & Ortega (2011), Moreno et al. (2018) y Guillem, Tapia & Lacomba (2021) coinciden en que el envejecimiento activo abarca todas las áreas del ser humano, buscando el bienestar físico, psíquico, afectivo, interpersonal y social. Por esta razón, existen múltiples factores que fomentan el envejecimiento activo, entre los cuales estos autores destacan la actividad física, la alimentación, el ocio, la salud bucodental, la reserva cognitiva, las nuevas tecnologías y la educación.

Por otra parte, Moreno et al. (2018) y Guillem, Tapia & Lacomba (2021) coinciden en la importancia de favorecer políticas públicas de envejecimiento activo que tengan en cuenta las necesidades de esta población. Para lograrlo, señalan la importancia de trabajar de manera conjunta e interdisciplinaria para mejorar la calidad de vida de los adultos mayores desde distintos ámbitos. La presente investigación busca influir positivamente en el envejecimiento activo de los adultos mayores desde el ámbito educativo.

1.2.2 Latinoamérica

En cuanto a Latinoamérica, los estudios revisados se dividen por categorías geográficamente de la siguiente manera:

Tabla 2

Distribución de estudios por país y categoría (ámbito latinoamericano)

	Educación en adultos mayores	gerontagogía y gerontología educativa	Autorregulación del aprendizaje	Envejecimiento activo	Total
Brasil				1 estudio	1 estudio
Argentina	1 estudio		1 estudio		2 estudios
Chile	1 estudio				1 estudio
Uruguay	1 estudio		1 estudio		2 estudios
Venezuela		1 estudio			1 estudio
Cuba		1 estudio		2 estudios	3 estudios
México		1 estudio	1 estudio		2 estudios
Costa rica		1 estudio			1 estudio

Fuente: Elaboración Propia, 2022.

1.2.2.1 Educación en Adultos Mayores

En relación con la categoría de educación en adultos mayores, en el contexto latinoamericano se identificaron las siguientes convergencias. Ruiz, Scipioni & Lentini (2008), García (2007) y Russo (2015) coinciden en que la sociedad alberga estereotipos negativos sobre el aprendizaje en la vejez, sosteniendo que se percibe a los adultos mayores como incapaces de aprender cosas nuevas. Estos estereotipos, derivados de una educación tradicional centrada en niños y jóvenes, consideran a los adultos mayores como sujetos pasivos, limitando sus posibilidades de encontrar en el aprendizaje nuevos espacios para crecer, crear, comunicarse y transmitir sus experiencias. La educación debe, por ende, visibilizar la vejez no como un problema social, sino como otra etapa del ciclo vital, la cual través de la educación, puede ser un proceso activo, humano e incluyente.

Asimismo, autores como Ruiz, Scipioni & Lentini (2008) y García (2007) resaltan la necesidad de establecer una educación permanente a lo largo de la vida, que sea participativa y sistemática. Esto implica concebir la educación como un derecho sin límites de edad, permitiendo a los adultos mayores la posibilidad de actualización, participación social y reafirmación de sus potencialidades. Contribuyendo de este modo a la creación de una cultura del envejecimiento y elevando la calidad de vida de los adultos mayores.

Dos convergencias adicionales entre García (2007) y Russo (2015) abordan la urgencia de adaptar los establecimientos educativos a las necesidades de los adultos mayores, señalando la falta de programas académicos específicos para esta población en la región. También destacan la importancia de establecer una educación para adultos mayores desde la perspectiva de los derechos humanos, empoderando y desafiando los paradigmas negativos que la sociedad sostiene sobre el aprendizaje en esta etapa de la vida.

En este contexto, la presente investigación busca resignificar los estereotipos negativos asociados al aprendizaje en la vejez, proponiendo una estrategia educativa que los adultos mayores puedan utilizar a lo largo de sus vidas, reafirmando su derecho al aprendizaje continuo y otorgándoles un nuevo rol significativo en sus contextos.

1.2.2.2 Gerontagogía y Gerontología Educativa

Dentro de la categoría de Gerontagogía y Gerontología Educativa en el contexto latinoamericano, se observaron las siguientes convergencias. La primera de ellas, planteada por Revilla y Gil (2019) y Mogollón (2012), resalta la necesidad de profundizar en la investigación sobre la gerontagogía. Se sugiere construir una base epistémica para este término, ya que la gerontagogía carece de un cuerpo teórico propio, limitando significativamente la investigación en este campo. Esta carencia obstaculiza el desarrollo de programas gerontagógicos en universidades y otros centros educativos, que podrían satisfacer las necesidades educativas de este nuevo actor, solicitante de una educación plena, liberadora y permanente. Se busca así desechar la idea de proporcionar una educación mediada al adulto mayor, exclusivamente para anticipar su deterioro cognitivo y psicosocial.

Revilla y Gil (2019), Echevarría (2020) y Hernández (2010) identifican los beneficios de la gerontología, que facilita la reconciliación del adulto mayor con la sociedad, proporcionándole herramientas para su autoconocimiento. Esto promueve un sentido de bienestar, derivado de un crecimiento intelectual que permite visualizar un nuevo panorama en su compromiso de vida. La gerontagogía, además, favorece la participación activa y la comunicación de los adultos mayores en la sociedad, les permite reconocerse y aceptarse a sí mismos, y propicia relaciones afectivas libres de mitos y estereotipos sobre la vejez.

La presente investigación ofrecerá una herramienta de autorregulación a los adultos mayores, promoviendo su autoconocimiento, bienestar, participación en la sociedad y resignificación de la vejez, liberándolos de mitos y estereotipos que limitan su libertad.

1.2.2.3 Autorregulación del Aprendizaje

En el ámbito del aprendizaje autorregulado, se identificaron convergencias a partir de las contribuciones de Aguilar & Gómez (2021), Serrani (2013) y Ronqui, Sánchez, & Trías (2021). Estos autores señalan que el aprendizaje autorregulado conlleva múltiples beneficios para la persona en proceso educativo, permitiéndoles tomar decisiones sobre su propio proceso de aprendizaje y fomentando la independencia y autonomía. Los estudiantes autorregulados adquieren habilidades cognitivas, emocionales y conductuales que facilitan su adaptación al entorno académico, además de diseñar estrategias educativas para continuar aprendiendo a lo largo de la vida.

Aguilar & Gómez (2021) y Ronqui, Sánchez, & Trías (2021) destacan la importancia de considerar diversos factores en las estrategias de autorregulación del aprendizaje, como el ambiente y el contexto de los estudiantes, así como factores intrínsecos como la motivación, la participación, los intereses y las creencias de los participantes. La estrategia de autorregulación que se busca diseñar para los adultos mayores, según la presente investigación, brindará beneficios a sus vidas, permitiéndoles ser más independientes y autónomos, y tomar control de su proceso de aprendizaje.

1.2.2.4 Envejecimiento Activo

En la categoría de envejecimiento activo, en los estudios realizados en Latinoamérica, Troncoso et al. (2020) y Pinto & Araujo (2022) coinciden en que existen diversas actividades que promueven el envejecimiento activo, ya sea en el ámbito social, cultural o de esparcimiento. Se enfatiza la existencia de metodologías simples y aplicables para otorgar a los adultos mayores mayor autonomía y participación en la sociedad.

Por otra parte, Azcuy et al. (2021) y Pinto y Araujo (2022) concuerdan en que la intervención educativa en la vejez busca estimular el envejecimiento activo de los adultos mayores a través de factores como la participación activa, la deconstrucción de estereotipos, la adquisición de nuevos aprendizajes, la minimización del sentimiento de aislamiento, la promoción de la convivencia, el establecimiento de relaciones interpersonales, el incremento del rendimiento cognitivo, especialmente en el lenguaje y la memoria, así como el bienestar y la calidad de vida en general.

La estrategia de autorregulación del aprendizaje que se diseñará en la presente investigación buscará estimular el envejecimiento activo en los adultos mayores, constituyendo un programa educativo que fomente la participación, el establecimiento de redes de apoyo, mejorando la calidad de vida y el bienestar de los adultos mayores.

1.2.3 Colombia

Para finalizar vamos a revisar las convergencias entre los estudios revisados en Colombia, teniendo en cuenta las cuatro categorías propuestas:

1.2.3.1 Educación en Adultos Mayores

En relación con la categoría de educación en adultos mayores, Santos & Valencia (2015) y Vega (2014) coinciden diciendo que en las próximas dos décadas, el crecimiento de la población de adultos mayores en el país experimentará un aumento exponencial. Esto plantea diversos desafíos para crear políticas que promuevan la calidad de vida, garanticen los derechos y fomenten la inclusión social de los adultos mayores, quienes actualmente enfrentan inequidades y discriminación.

Por otro lado, Meza & Villalobos (2008), Molina et al (2015) y Vega (2014) coinciden en que la educación es uno de los principales temas a abordar en busca del bienestar de los adultos mayores. Afirman que un proyecto educativo para esta población debe centrarse en atender las incertidumbres asociadas a la jubilación desde un enfoque que considere la inteligencia, la voluntad y la afectividad del adulto mayor.

Finalmente, Santos & Valencia (2015), Molina et al. (2015) y Meza & Villalobos (2008) señalan que las políticas públicas y programas educativos para adultos mayores en el país tienden a ser asistencialistas. Esta perspectiva influye en el imaginario social de la vejez como una etapa de dependencia y pérdida. Por ello, estos autores argumentan que las políticas educativas para adultos mayores deben ser integrales, buscando la participación activa de esta población en la sociedad.

En este contexto, la estrategia de autorregulación del aprendizaje planteada en el presente trabajo busca promover la calidad de vida y el bienestar de los adultos mayores, así como su inclusión social. La estrategia no pretende ser asistencialista, sino integral, buscando facilitar el empoderamiento de los adultos mayores.

1.2.3.2 Gerontagogía y Gerontología Educativa

En la categoría de gerontología educativa y gerontagogía en el contexto colombiano, Gil (2019), Sánchez (2021) y Ardila & Vega (2016) coinciden en que el sistema educativo debe adaptarse a los requerimientos y necesidades de las personas mayores. Existe una baja oferta de formación en el campo de la gerontagogía, evidenciando la poca visibilización de los adultos mayores en la sociedad. Por ello, se aboga por políticas de educación permanente que potencien el aprendizaje a lo largo de todas las etapas de la vida.

Gil (2016), Sánchez (2021) y Ardila & Vega (2016) también concuerdan en que la gerontagogía aporta múltiples ventajas en la vida de los adultos mayores. Estas ventajas incluyen el enriquecimiento personal, el aumento de la autoestima, mayor autonomía, independencia, capacidad de toma de decisiones, establecimiento de nuevos vínculos sociales, autorrealización, flexibilidad y participación social. Además, la educación en esta etapa permite a los adultos mayores crecer, crear, recrear, comunicarse y transmitir sus experiencias, contribuyendo al reconocimiento social de las personas mayores como individuos activos que buscan su desarrollo personal, familiar y comunicativo.

La presente investigación busca contribuir a crear espacios formativos escasos para la población de adultos mayores, brindándoles visibilidad, autonomía, independencia y ayudándolos a establecer redes de apoyo, entre otras ventajas que ofrece la gerontagogía.

1.2.3.3 Autorregulación del Aprendizaje

En la categoría de Autorregulación del aprendizaje, López et al. (2011) y Klimenko & Alvares (2009) coinciden en que la escuela contemporánea busca fomentar el aprendizaje autónomo, autorregulado y continuo. Por lo tanto, las instituciones educativas deben crear ambientes que se centren en los contenidos y en el proceso de aprendizaje de los estudiantes, aprovechando las diferencias individuales para fomentar la participación activa y el compromiso con el aprendizaje.

Otra convergencia entre López et al. (2011) y Klimenko & Alvares (2009) se encuentra en el papel que le otorgan al docente en el proceso de aprendizaje autorregulado. Según estos autores, el docente debe actuar como mediador y acompañante activo del proceso de aprendizaje de los estudiantes. Debe proporcionar las herramientas necesarias para que los aprendices mantengan el enfoque en las metas de aprendizaje, realicen autoevaluaciones constantes y ajusten sus estrategias de aprendizaje según sea necesario. Tiusaba (2021) y López et al. (2011) destacan, además, la importancia de la cognición y de la autorregulación emocional de los estudiantes en el aprendizaje autorregulado.

La estrategia de autorregulación del aprendizaje en adultos mayores busca fomentar el aprendizaje autónomo y continuo, promoviendo la participación y el compromiso de los adultos mayores con su propio proceso de aprendizaje y brindándoles herramientas para que sean los protagonistas de este proceso.

1.2.3.4 Envejecimiento Activo

En relación con la categoría de envejecimiento activo en los estudios realizados en Colombia, Ortega (2016) y Fajardo et al. (2021) coinciden en que el país está experimentando cambios demográficos significativos debido al aumento de la esperanza de vida y la reducción de la natalidad. Esto llevará a un aumento drástico en la población de adultos mayores en las próximas décadas. Por ende, es necesario cambiar estereotipos negativos sobre esta población, reconociendo el envejecimiento como un proceso normal de cambio y una nueva etapa del ciclo vital, más que como una etapa indeseable o una enfermedad.

Ambos estudios también coinciden en que la sociedad que envejece requiere cambios en actitudes, políticas y prácticas para fomentar y garantizar los derechos de los adultos mayores, mejorando así su calidad de vida y bienestar. Se destaca la necesidad de una acción integral de salud pública sobre el envejecimiento, centrándose en las necesidades específicas de esta población.

La constitución de 1991 consagró los derechos de los adultos mayores, reconociendo sus diferencias y brindando garantías sociales, económicas y culturales, con responsabilidad compartida entre el estado, la sociedad y la familia para brindar protección y asistencia a las personas de la tercera edad, promoviendo su participación e integración en la vida activa y comunitaria.

Como se ha mencionado anteriormente, la presente investigación busca desafiar los estereotipos y paradigmas negativos en torno a la vejez, visualizándola como una etapa más del ciclo vital. Se esfuerza por cambiar las actitudes hacia la vejez, garantizando el derecho a la educación continua y promoviendo el envejecimiento activo.

1.2 Pregunta Problema de la Investigación

¿Cómo diseñar una estrategia de autorregulación del aprendizaje en adultos mayores de la ciudad de Bogotá que contribuya a su envejecimiento activo?

1.3 Justificación de la Pregunta

La presente investigación surge en el marco del diseño de una estrategia de autorregulación del aprendizaje en adultos mayores, con el propósito de suplir la ausencia de programas educativos dirigidos específicamente a esta población.

El incremento de la esperanza de vida y la disminución de la natalidad han ocasionado cambios en la estructura demográfica del país, dando lugar al fenómeno conocido como envejecimiento de la población. Este aumento en la población de adultos mayores demanda cambios en las actitudes, políticas y prácticas destinadas a fomentar y garantizar los derechos de este grupo, contribuyendo a mejorar su calidad de vida y bienestar. Es imperativo, por ende, que el país implemente una acción integral de salud pública centrada en las necesidades específicas de la población adulta mayor (Ortega, 2016 y Fajardo et al., 2021).

Uno de los factores determinantes para el envejecimiento activo es la educación permanente. Gil (2016), Sánchez (2021) y Ardila & Vega (2016) concuerdan en que la educación en adultos mayores conlleva múltiples ventajas, tales como el enriquecimiento personal, el aumento de la autoestima, mayor autonomía, independencia, capacidad de toma de decisiones, establecimiento de nuevos vínculos sociales, autorrealización, flexibilidad y participación social, entre otros aspectos relevantes.

Además de incidir directamente en la calidad de vida y bienestar de los adultos mayores, como se mencionó previamente, la presente investigación también impactará en el ámbito social y familiar de esta población. Esto se fundamenta en la idea planteada por Villar (2004) y la Organización Mundial de la Salud (2002), quienes destacan que la educación en adultos mayores tiene un carácter preventivo y compensatorio. En otras palabras, una estrategia de autorregulación del aprendizaje, como la que se pretende diseñar, puede prevenir los declives asociados al envejecimiento y, al mismo tiempo, ayudar a los adultos mayores a compensar estas pérdidas. Este enfoque contribuirá a que los adultos mayores sean más independientes, autónomos y participativos en sus contextos. Como consecuencia, tanto los familiares como los cuidadores experimentarían una disminución en sus responsabilidades.

1.4 Objetivo General

Diseñar una estrategia de autorregulación del aprendizaje para adultos mayores de la ciudad de Bogotá que contribuya a su envejecimiento activo.

1.5 Objetivos Específicos

- Diagnosticar la situación actual de los adultos mayores en la ciudad de Bogotá mediante el análisis de las políticas nacionales y distritales dirigidas a promover su bienestar.
- Identificar estrategias de autorregulación y herramientas para el aprendizaje autorregulado enfocadas en el adulto mayor, con el fin de desarrollar la estrategia.
- Realizar una triangulación entre los hallazgos obtenidos de las políticas públicas, los manuales sobre autorregulación del aprendizaje y el marco teórico, con el propósito de

adquirir las herramientas necesarias para desarrollar la estrategia de autorregulación del aprendizaje.

2. CAPÍTULO II

2.1 Marco Teórico

En esta sección se llevará a cabo una revisión teórica que respalde la presente investigación. Para ello, se examinaron artículos científicos y libros que abordan tres

categorías específicas, cada una de las cuales busca responder una pregunta relevante para la investigación.

La primera categoría abordada es la del adulto mayor. En este contexto, se busca responder a la pregunta: ¿A quién va dirigida la estrategia de autorregulación del aprendizaje? Para abordar esta cuestión, se realizó un recorrido teórico del término adulto mayor, explorando las diversas categorías utilizadas por diferentes autores para definir la vejez. Se profundizó también en el concepto de envejecimiento activo, explorando sus dimensiones y destacando la contribución que esta investigación pretende hacer al envejecimiento activo de los adultos mayores en Bogotá.

La segunda categoría es la educación en adultos mayores, enfocada en responder a la pregunta: ¿Por qué es importante educar a los adultos mayores? Se realizó una revisión de la evolución de la educación en adultos mayores en las últimas décadas, explorando sus avances, desafíos y contribuciones a la calidad de vida y bienestar. Además, se examinaron los términos gerontagogía y gerontología educativa para su relevancia en estas cuestiones.

La última categoría es la autorregulación del aprendizaje, destinada a responder: ¿Cómo se va a diseñar la estrategia educativa propuesta? Para abordar esta pregunta, se llevó a cabo una revisión teórica del término autorregulación del aprendizaje, destacando sus fases, componentes y los aspectos clave a considerar en el diseño de una estrategia de autorregulación del aprendizaje.

2.1.1 Adulto Mayor

Para iniciar, se presenta una revisión del concepto de adulto mayor, con el propósito de definir teóricamente el objeto de estudio de la presente investigación. Lyotard (1991), al definir la condición posmoderna, resalta la existencia de imaginarios negativos en torno a los adultos

mayores, atribuibles a la valoración predominante de la juventud, la potencia y la productividad en la sociedad posmoderna. Esta perspectiva conlleva a una visión destructiva e indeseable de la vejez en el desarrollo social.

Autores como Bayarre, Pérez y Menéndez (2006) buscan desafiar estos estereotipos negativos, abogando por programas que suplan las necesidades de salud y servicios sociales para propiciar la participación activa de los adultos mayores en la sociedad occidental.

Diversos autores han intentado categorizar el fenómeno del envejecimiento. Arber y Ginn (1995) conceptualizan la vejez en tres categorías: 1) Edad cronológica, cuantificada en años; 2) Edad fisiológica, relacionada con la pérdida de capacidades funcionales; y 3) Edad social, una construcción social donde la sociedad determina las actitudes y acciones apropiadas para ciertas edades.

Mishara y Riedel (1986) presentan una categorización similar, distinguiendo entre edad cronológica, funcional y etapa vital. Añaden la edad como etapa vital, considerando la vejez como una fase específica en la vida humana con limitaciones y oportunidades para el desarrollo personal del adulto mayor.

La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2003) introduce la categoría de edad psicológica, reconociendo cambios tanto físicos como psicológicos al entrar en la adultez mayor. Esto subraya la importancia de programas que aborden las necesidades psicológicas de los adultos mayores, desplazándose de una perspectiva meramente médica del envejecimiento hacia una visión integral.

Esta evolución en la percepción de la vejez, desde una fase de pérdida hasta ser reconocida como una etapa vital con sus desafíos y ventajas, es esencial para la investigación

actual. Facilita un enfoque más adecuado al trabajar con la población objetivo, reconociendo que la vejez no se limita a la edad cronológica. Diversos autores enfatizan la necesidad de considerar las múltiples dimensiones de la edad al implementar una estrategia que entienda al adulto mayor como un ser humano complejo e integro.

2.1.1.1 Envejecimiento Activo

Desde la perspectiva de cambiar los estereotipos negativos sobre la vejez, surge el término envejecimiento activo. La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2002) define el envejecimiento activo como la búsqueda de mejorar la calidad de vida de quienes envejecen, permitiendo su participación en la sociedad de manera económica, cultural, espiritual y cívica, promoviendo así el bienestar mental, físico y social.

La OMS (2002) destaca que las políticas públicas orientadas al envejecimiento activo deben tener como objetivo principal ayudar a los adultos mayores a mantener su autonomía e independencia, reconociéndolos como sujetos de derechos y garantizando su dignidad, participación y realización de deseos. Además, señala beneficios como la reducción de muertes prematuras, disminución de enfermedades crónicas, mejor calidad de vida en la vejez y mayor participación social de los adultos mayores.

La OMS (2002) identifica determinantes que promueven o dificultan el envejecimiento activo. Entre ellos, destaca los relacionados con el entorno social, especialmente la educación y la alfabetización. Subraya que los bajos niveles educativos están directamente relacionados con un mayor riesgo de discapacidad y muerte prematura, resaltando la importancia de proporcionar educación durante toda la vida para equipar a los adultos mayores con las habilidades necesarias para adaptarse a diversos entornos, fomentar la independencia y la libertad.

En este contexto, la estrategia formativa que se busca diseñar contribuye al envejecimiento activo de los adultos mayores en Bogotá, al centrarse en el ámbito educativo, uno de los determinantes clave del envejecimiento activo.

2.1.1.2 Envejecimiento demográfico o poblacional

El envejecimiento poblacional es un desafío creciente que enfrentan los gobiernos e instituciones en todo el mundo. Miró (2003) señala que este fenómeno se debe a la disminución de la fecundidad y al aumento de la esperanza de vida, lo cual genera cambios en la estructura demográfica del país, invirtiendo la pirámide poblacional, disminuyendo la cantidad de niños y jóvenes y aumentando la cantidad de personas mayores. Además, este envejecimiento poblacional es más pronunciado en países más modernizados, los cuales cuentan con mayor acceso a servicios de educación y salud.

Miró (2003) divide la estructura social por edades en tres grupos, en el primer grupo se encuentran las personas menores de 15 años, los cuales están principalmente conformados por infantes escolares que aún no han ingresado al mercado laboral, pero que se encuentran preparándose para su ingreso, en el segundo grupo se encuentran las personas entre 15 y 64 años, la principal característica de este grupo es que son una población económicamente activa, debido a que se encuentran en edad de trabajar, por último, el tercer grupo se encuentra compuesto por personas mayores de 65 años, grupo que ha aumentado considerablemente en las últimas décadas debido al fenómeno del envejecimiento demográfico, son una población que en su gran mayoría no realizan actividades remuneradas, pues ya se encuentran retirados o jubilados.

Por otra parte, Cardona & Peláez (2012) destacan que este aumento de la población de adultos mayores demanda a los gobiernos tomar medidas que les permitan afrontar esta transición demográfica, por esta razón comienzan a surgir interrogantes acerca de la capacidad económica e institucional de las naciones para afrontar dichos cambios. Esto sumado a que los adultos mayores son una de las poblaciones más vulnerables económica y socialmente, resalta la necesidad de abordar los retos y oportunidades que trae consigo el envejecimiento poblacional, haciendo necesario tomar acciones dirigidas a diversos servicios como por ejemplo la salud y la educación.

Cardona & Peláez (2012) también señalan que el envejecimiento poblacional está transformando las estructuras sociales, económicas y culturales a nivel global, a pesar de que la mayoría de adultos mayores son funcionales, autónomos e independientes, estos factores se van disminuyendo cada vez más a medida que continúan envejeciendo, empezando así a depender de sus familias, por esta razón otro de los interrogantes que trae consigo el envejecimiento activo radica en la capacidad que tienen las familias modernas de adaptarse a estas nuevas circunstancias.

2.1.2 Educación en Adultos Mayores

En este apartado, se responderá teóricamente a una de las preguntas centrales de la presente investigación: ¿Por qué es importante educar a los adultos mayores? Según Villar (2004), tradicionalmente se ha concebido la educación a lo largo de la vida en tres etapas. La primera es la etapa de formación, que se desarrolla durante la infancia y adolescencia, donde la persona adquiere los conocimientos y habilidades necesarios para su vida adulta. La segunda etapa es la de producción, donde se aplican estos conocimientos en la profesión con el objetivo de contribuir a la sociedad. La última etapa es la de descanso, en la cual la persona, al no ser productiva para la sociedad, se dedica a descansar y disfrutar de lo cosechado durante su juventud o participa en actividades no remuneradas.

Villar (2004) critica este modelo y propone que la educación en la vejez debe permitir a los adultos mayores mantener su participación en la sociedad y compensar las pérdidas derivadas del envejecimiento. Entre las finalidades propuestas por Villar (2004) para la educación en adultos mayores se encuentran: a) brindar oportunidades educativas que no pudieron tener en su juventud, b) utilizar la educación como herramienta para prevenir déficits asociados con el envejecimiento, y c) ver la educación como un instrumento para crear relaciones sociales entre el adulto mayor y su entorno.

Villar (2004) destaca que la psicología de la educación tiene una deuda con los adultos mayores, ya que, a pesar del aumento de estudios y publicaciones sobre psicología educativa, pocos se centran en la educación en las últimas etapas de la vida. Para este autor, el papel de la psicología de la educación en la vejez debe incluir el estudio de los cambios experimentados por los adultos mayores en esta etapa del ciclo vital y analizar los impactos de los programas educativos en dichos cambios. Esto permitiría integrar conceptos teóricos y práctica educativa para ampliar el marco teórico y cambiar las concepciones y estereotipos negativos sobre los adultos mayores y su educación en esta etapa de la vida.

La revisión teórica anterior demuestra la relevancia de la presente investigación al destacar las múltiples ventajas que la educación proporciona a los adultos mayores. Este estudio busca cambiar la percepción de que la educación en la vejez carece de importancia y que solo debería centrarse en proporcionar a los jóvenes las herramientas para ingresar al mundo laboral. En cambio, aboga por una visión más humana, demostrando que el aprendizaje en la vejez es crucial para garantizar el bienestar, la calidad de vida y la participación social de los adultos mayores.

2.1.2.1 Gerontología Educativa y Gerontagogía

Al realizar una revisión teórica e histórica del término, Sánchez (2001) concluye que la gerontología educativa es el estudio de las prácticas de aprendizaje y enseñanza dirigidas a personas mayores. Este enfoque aborda tres aspectos fundamentales: las actividades educativas dirigidas a personas mayores, la educación de la población sobre el envejecimiento para romper barreras y estereotipos negativos, y la formación continua de profesionales que trabajan en ambientes educativos con adultos mayores. En las últimas décadas, ha surgido una nueva rama de la gerontología educativa, la crítica, que busca crear conciencia en los adultos mayores sobre sus derechos, autorrealización y calidad de vida.

Por otro lado, según Martín (1995), la Gerontología educativa tiene una naturaleza preventiva y compensatoria, ya que el envejecimiento implica cambios en aspectos cognitivos, conductuales y emocionales. La gerontología educativa debe promover el crecimiento cognitivo en la vejez, proporcionando espacios pedagógicos que permitan a los adultos mayores compensar, restituir o desarrollar elementos cognitivos para seguir siendo funcionales e independientes, adaptándose fácilmente a los nuevos entornos.

Un término derivado significativo de la gerontología educativa es la gerontagogía, introducido por Lemieux y Vellas (1986). Este concepto, derivado del griego "geron" (viejo) y "agogía" (conducir), se podría resumir como "conducir a un viejo". La gerontagogía es una ciencia aplicada que se centra en métodos y técnicas orientadas a la educación del adulto mayor. La importancia de esta nueva terminología radica en que la gerontología considera la educación como una parte integral de su enfoque.

Sánchez (2001), al realizar una revisión teórica, concluye que la gerontagogía es una ciencia aplicada e interdisciplinaria cuyo objetivo es la intervención educativa en adultos mayores. La gerontagogía estudia a los adultos mayores en contextos pedagógicos, reconociendo que aprenden de manera diferente a los jóvenes. Por lo tanto, es necesario buscar métodos, herramientas e instrumentos pedagógicos que se adapten a las necesidades e intereses de los adultos mayores.

Es crucial no confundir los términos gerontología educativa y gerontagogía, según Sánchez (2001), ya que, mientras la gerontología educativa aborda factores educativos relacionados con el envejecimiento, la gerontagogía estudia la práctica educativa no solo como parte del envejecimiento, sino también considerando las subjetividades y la diversidad de los adultos mayores. La gerontagogía entiende que el proceso de enseñanza y aprendizaje en adultos mayores se da en individuos diferentes entre sí, cada uno con sus propios intereses y necesidades educativas. El objeto de estudio de la gerontagogía es el ser humano que tiene una edad, una historia, recursos cognitivos, capacidad de acción y saberes adquiridos a lo largo de su vida.

Los conceptos de gerontología educativa y gerontagogía son relevantes para la presente investigación, ya que ayudan a comprender cómo se ha abordado la educación en adultos mayores en las últimas décadas, proporcionando información sobre los aspectos necesarios a tener en cuenta al diseñar una estrategia de aprendizaje para esta población, así como sus beneficios y retos.

2.1.3 Autorregulación del Aprendizaje.

En esta última categoría, se busca responder a la pregunta: ¿Cómo se debe diseñar una estrategia de autorregulación del aprendizaje? El aprendizaje autorregulado es definido por Schunk y Zimmerman (1994) como el proceso mediante el cual los estudiantes activan y mantienen cogniciones, conductas y afectos dirigidos hacia el logro de sus metas educativas. Por otra parte, Trías & Huertas (2020) mencionan que se habla de autorregulación cuando el estudiante es capaz de modular sus respuestas y encontrar distintas soluciones a una misma situación, respondiendo así de forma activa a las demandas del contexto.

Los mismos Trías & Huertas (2020) señalan que la autorregulación es una acción del self sobre sí mismo para poder modificar y modular sus estados y sus respuestas. Por lo cual, definen autorregulación del aprendizaje como el conjunto de procesos coordinados mediante el cual el estudiante se gobierna a sí mismo en diversas situaciones, buscando así alcanzar sus objetivos de aprendizaje. Esto implica que el estudiante responda de forma activa y estratégica a las demandas de su contexto.

El marco teórico anterior permite observar que la autorregulación es la estrategia más adecuada para aplicar en los adultos mayores, debido a que tiene múltiples ventajas. La principal es que les permite a los adultos mayores adueñarse de su proceso de aprendizaje, estableciendo sus metas de aprendizaje, el camino que seguirán para cumplirlas y autoevaluando su proceso.

2.1.3.1 Fases de la Autorregulación del Aprendizaje

Zimmerman (2000), citado en Cely et al. (2021), señala tres fases que deben cumplirse para lograr una autorregulación del aprendizaje. La primera de ellas es la fase de planificación, en la cual el aprendiz realiza un análisis de las tareas y las actividades que va a realizar, estableciendo metas a corto, mediano y largo plazo. En esta fase, se presentan dos momentos: el análisis de las tareas, donde se establecen los objetivos del aprendizaje, los criterios de evaluación y el tiempo de realización; el segundo momento es la automotivación, donde el aprendiz realiza un análisis del valor que tienen las tareas para sí mismo, determinando así la importancia de las tareas y el esfuerzo que requiere desarrollarlas. Para este propósito, se deben tener en cuenta las creencias y los intereses del aprendiz.

La segunda es la fase de ejecución, donde también aparecen dos momentos principales. El primero es la autoobservación, donde el aprendiz por una parte auto monitorea su proceso de aprendizaje y, por otro lado, autorregistra lo que lleva trabajado mediante anotaciones. El segundo momento es el autocontrol, donde el aprendiz utiliza estrategias que le permitan mantener la concentración y el interés en las tareas. Estas estrategias pueden ser motivacionales y metacognitivas; en las motivaciones pueden utilizarse mensajes positivos para incentivar el trabajo cuando se presentan dificultades, pero también se pueden utilizar autorrecompensas cada vez que se consigue alcanzar un objetivo de aprendizaje. Por su parte, en las estrategias metacognitivas se pueden dar autoinstrucciones, mediante las cuales el estudiante se da indicaciones a sí mismo sobre estrategias específicas que le permitan lograr los objetivos con mayor facilidad. Estas pueden ser gestión del tiempo, control del entorno de aprendizaje, hacer resúmenes de textos, buscar información, pedir ayuda a un compañero o al docente, etc.

Por último, Zimmerman (2000), citado en Cely et al. (2021), señala que la tercera fase es la de autorreflexión. En esta fase se encontraron diversos momentos, entre los cuales están: el autojuicio, donde el aprendiz juzga su proceso de aprendizaje y la obtención o no de los objetivos planteados inicialmente; otro momento es la autoevaluación, donde el aprendiz valora su trabajo siguiendo criterios fijados por el mismo. El siguiente momento son las atribuciones causales, mediante las cuales el aprendiz reflexiona sobre los motivos que lo llevaron al éxito o al fracaso en su proceso de aprendizaje; por último, está la autosatisfacción, que tiene que ver con la reacción afectiva que el aprendiz tiene consigo mismo al culminar su proceso de aprendizaje.

Las tres etapas anteriores se tuvieron en cuenta a la hora de diseñar cada uno de los momentos de la estrategia de autorregulación del aprendizaje, estableciendo así el plan de acción que se va a seguir a lo largo de la investigación, teniendo así las herramientas necesarias para definir los métodos y los instrumentos más indicados para el diseño de cada una de las etapas señaladas.

2.1.3.2 Componentes de la Autorregulación del Aprendizaje

Usher & Schunk (2018) mencionan que existen 7 componentes esenciales en un proceso de autorregulación del aprendizaje, los cuales son:

a) Componente cognitivo: Cualquier acto de autorregulación requiere un compromiso cognitivo, este nivel de compromiso está determinado por la naturaleza de la tarea. Cuando los estudiantes se enfrentan a una situación compleja o nueva, activan esquemas cognitivos previos para ayudarlos a tomar decisiones. Estos esquemas previos alivian la carga de la memoria de trabajo en escenarios nuevos. Además, estos esquemas están respaldados por funciones ejecutivas, las cuales permiten a las personas monitorear sus acciones y pensamientos en pro de alcanzar sus objetivos. Las tres funciones ejecutivas de las cuales depende la autorregulación son la memoria de trabajo, la flexibilidad para cambiar de tarea y el control inhibitorio.

b) Componente metacognitivo: La autorregulación no solo tiene que ver con los esquemas cognitivos sino con la capacidad de pensar metacognitivamente, es decir, pensar sobre los propios sentimientos, pensamientos y acciones. Las actividades metacognitivas son la fuente de la automotivación, los planes de acción y la necesidad de autocontrol.

c) Componente Conductual: La organización del espacio, la minimización de distractores, la toma de apuntes, el uso de ayudas visuales, etc. Todas estas conductas dirigidas al aprendizaje son importantes en el proceso de autorregulación. Si la persona no está motivada o no se siente capaz de ejecutar alguna actividad, puede tener conductas de evitación, las cuales dificultarán el proceso de autorregulación del aprendizaje, como por ejemplo distraerse con el celular, postergar las tareas, poner excusas, no involucrarse cognitivamente, etc.

d) Componente motivacional: La motivación y las creencias positivas sobre las propias capacidades para realizar una actividad, también llamada autoeficacia, son primordiales para que las personas decidan adentrarse en un proceso de autorregulación. La motivación tiene que ver con las expectativas que una persona tiene sobre los resultados que va a obtener al realizar una actividad. También tiene que ver con la importancia que le dan a dicha actividad y que esta responda a sus necesidades e intereses.

e) Componente Emocional: Las emociones son parte fundamental de cualquier proceso de aprendizaje. La forma de sentirse de una persona sobre sí misma en todo el proceso de autorregulación incide directamente en su compromiso. Las emociones pueden ser negativas, como por ejemplo el miedo al fracaso, lo cual puede llegar a paralizar a la persona e impedirle tomar acción. Por esta razón, se debe buscar que las personas que participan en el proceso de autorregulación del aprendizaje se sientan satisfechas, animadas y motivadas, esto con el objetivo de que estén dispuestas a realizar las acciones necesarias para cumplir sus metas de aprendizaje.

f) Componente social: El contexto social en el que se desenvuelve la persona es importante en el proceso de autorregulación del aprendizaje. Es importante que en el proceso se formen redes de apoyo que permitan a las personas superar barreras que individualmente

son difíciles de superar. También pueden compartirse experiencias y estrategias que permitan a sus compañeros tener un mundo más amplio de herramientas que puedan utilizar en su proceso. Cuando las personas están acompañadas de compañeros que están buscando objetivos similares a los suyos, se motivan los unos a los otros y hay menor posibilidad de abandono.

g) Componente ambiental: El ambiente en que se desarrolla el proceso de autorregulación del aprendizaje también es importante. No se trata únicamente del espacio en el que se desarrollan las actividades de aprendizaje, sino del macrocontexto en el que se desenvuelve el estudiante. Se debe entender que existen estresores ambientales, como la pobreza, los conflictos intrafamiliares, los estereotipos, la ausencia de redes de apoyo, etc. Todos estos factores deben ser tenidos en cuenta, ya que pueden dificultar el proceso de autorregulación. Por esta razón, debe hacerse un seguimiento a cada uno de estos factores y ver si están incidiendo negativamente en el proceso.

Por otra parte, Zimmerman (1986) señala algunas acciones a tener en cuenta en el proceso de autorregulación del aprendizaje, las cuales se resumen en la siguiente tabla:

a) *Tabla 3*

Acciones de los estudiantes en una estrategia de autorregulación del aprendizaje
(Zimmerman, 1986)

Acciones del estudiante	Actividades
Autoevaluar	El estudiante observa el cumplimiento de las metas de aprendizaje y su proceso.

Organizar y transformar	Si observa que algo está fallando el estudiante es capaz de tomar acciones para reorientar su proceso de aprendizaje
Planear y establecer objetivos	Establecer las metas de aprendizaje y el camino que se debe seguir para cumplirlas,
Buscar Información	Establecer los medios que va a ocupar para obtener los conocimientos para cumplir sus metas de aprendizaje.
Hacer seguimiento y registrar	Tomar notas y apuntes de su proceso con el fin de hacer seguimiento al cumplimiento de sus metas de aprendizaje
Estructurar el ambiente.	Seleccionar y organizar el entorno físico, liberándolo de distracciones y transformándolo para que sea más optimo
Darse autorrecompensas y autocastigos	Motivarse a través de recompensas y castigos puestos por el mismo en su proceso.
Buscar ayuda	Ser capaz de buscar ayuda de otras personas que le permitan continuar con su proceso de aprendizaje
Revisar el registro.	Revisar el registro con el fin de analizar si se están cumpliendo las metas de aprendizaje y los avances que está teniendo en su proceso de aprendizaje

Para finalizar, Pintrich (2000) sostiene que dos elementos fundamentales de la autorregulación del aprendizaje son la planificación y la motivación por aprender que surge de los intereses de los estudiantes por una determinada temática, sobre el valor que el contenido aprendido tendrá para su vida y sobre sus metas y desarrollos personales. Lo anterior implica que, para llevar a cabo un programa de autorregulación del aprendizaje, los aprendices deben mostrar un interés inicial por conocer más acerca de la temática, la cual debe tener valor para sus vidas, y poder utilizar esos conocimientos adquiridos en su desarrollo como personas.

Este análisis proporciona una visión de los aspectos que se deben considerar al diseñar la estrategia de autorregulación del aprendizaje en adultos mayores. Permite observar cuáles son las áreas que deben tenerse en cuenta en su elaboración, entendiendo que los adultos mayores son seres íntegros y que existen múltiples factores que deben considerarse si se desea que los adultos mayores se adueñen de su proceso.

2.1.3.3 Gestión de Recursos Externos e Internos

Una de las principales dimensiones de la autorregulación del aprendizaje es la gestión, en especial la gestión de recursos internos y externos por parte del estudiante. Sobre la gestión de recursos internos, Hoyle & Dent (2018) señalan que la capacidad de autorregular las emociones está fuertemente influenciada por las interacciones tempranas de los niños con sus cuidadores principales. Esta autorregulación permite al niño desarrollar habilidades que le permiten tener, en su vida adulta, un control atencional, la activación o inhibición de conductas y modular sus emociones. Todas estas habilidades son centrales en la autorregulación del aprendizaje.

Hoyle & Dent (2018) también establecen que la gestión de los recursos internos es vital en la motivación y las emociones de los estudiantes para cumplir sus metas de aprendizaje. La

motivación y las emociones del estudiante son cruciales al adentrarse o mantenerse en un proceso de autorregulación del aprendizaje. El estudiante debe tener estrategias internas que le permitan mantener la motivación y tener emociones positivas con respecto a su proceso; de lo contrario, la falta de motivación y las emociones negativas pueden dificultar o estancar el proceso. Por lo tanto, los estudiantes deben tener estrategias para detectar fácilmente esta falta de motivación y estas emociones negativas, con el objetivo de regularlas y que no afecten en gran medida el cumplimiento de sus metas de aprendizaje.

Igual de importante que la gestión de recursos internos es la gestión de los recursos externos. Sobre lo anterior, Hoyle & Dent (2018) mencionan que uno de los principales recursos externos con los que cuentan los estudiantes es el apoyo social. Contar con una red de apoyo que permita a la persona mantenerse centrada en su proceso de autorregulación es importante, ya que la persona puede apoyarse en dicha red cuando los resultados del proceso no estén siendo del todo positivos. En este caso, puede haber corregulación mutua, mediante la cual las personas comparten estrategias y dificultades que han tenido en sus procesos, con el objetivo de identificar esas mismas estrategias y dificultades en otros. Otros recursos externos para tener en cuenta son las fuentes de información, el espacio de aprendizaje y las recompensas o castigos.

Como se pudo observar, la gestión de los recursos internos y externos es fundamental en un proceso de autorregulación del aprendizaje. Por esta razón, se van a tener en cuenta durante todo el proceso, ya que se debe entender que un proceso de aprendizaje abarca todas las áreas y dimensiones del ser humano. Por lo tanto, todas estas áreas y dimensiones deben estar presentes en la planeación y el diseño de la estrategia de autorregulación del aprendizaje.

2.1.3.3 Metas de Aprendizaje en la Autorregulación del Aprendizaje

Otro aspecto importante del aprendizaje autorregulado es el establecimiento de las metas de aprendizaje. Quintana y Royo (2015) señalan tres momentos de estos procesos, los cuales son: el establecimiento de la meta, la orientación a la meta y la autoevaluación. Sobre el establecimiento de las metas, los mismos autores señalan que estas deben estar divididas en metas a corto, mediano y largo plazo. Además, deben ser claras, estructuradas y desafiantes, con el fin de que el estudiante se motive a realizar el esfuerzo necesario para cumplir dicha meta.

Para Quintana y Royo (2015), la orientación a la meta tiene que ver con el compromiso de los estudiantes en alcanzar las metas planteadas inicialmente. Este compromiso está relacionado con las creencias de autoeficacia, es decir, que el estudiante se sienta capaz de alcanzar las metas. El compromiso también tiene que ver con el tipo de metas que los estudiantes establezcan inicialmente. Estas pueden ser metas orientadas al aprendizaje y metas orientadas al resultado de rendimiento. Las metas de aprendizaje buscan mejorar el nivel de comprensión sobre una temática, y la motivación está encaminada por sentimientos de éxito y orgullo por superarse a sí mismo cada día. Por otra parte, las metas de rendimiento están encaminadas a obtener resultados y motivaciones externas, y los estudiantes buscan obtener recompensas por su aprendizaje o evitar represalias. Gaeta (2015) añade que el tipo de meta que establezca el estudiante creará dos tipos de ambientes de aprendizaje diferentes. Si las metas están orientadas al aprendizaje, prevalecen los autorreconocimientos, y los estudiantes dan las condiciones para que su aprendizaje sea efectivo, haciendo una introspección regular de su proceso de aprendizaje. Mientras que las metas orientadas al rendimiento crearán un ambiente de competencia, donde el estudiante competirá con otros para demostrar sus conocimientos y obtener más recompensas.

Quintana y Royo (2015) finalizan con la autoevaluación, como un proceso de automonitoreo mediante el cual los estudiantes comparan los resultados obtenidos con las metas inicialmente establecidas. En este punto, los estudiantes deben ser objetivos, entendiendo cuáles fueron las dificultades que atravesaron en el proceso de aprendizaje, así como cuáles fueron sus fortalezas, sus logros y en qué pueden mejorar para continuar con el siguiente proceso de autorregulación del aprendizaje de la mejor manera.

Lo anterior permite observar la importancia que tienen las metas de aprendizaje en un proceso de autorregulación. Por esta razón, esta información se utilizará en el momento de planificar la estrategia, teniendo en cuenta los tres momentos señalados anteriormente (el establecimiento de la meta, la orientación a la meta y la autoevaluación), con el objetivo de mantener motivados a los adultos mayores durante su proceso y que las metas establecidas estén orientadas al aprendizaje y no al rendimiento.

3. CAPÍTULO III

3.1 Metodología

En este apartado, se presenta la metodología que fundamentó la presente investigación. Según Sánchez (2015), la metodología se relaciona con la manera en que el investigador enfoca el problema y, a partir de la reflexión, busca soluciones que le permitan obtener un nuevo conocimiento. Se establece un paso a paso para el investigador, proporcionándole una guía que defina las acciones que debe realizar y cómo llevarlas a cabo. A continuación, se detallan el paradigma, el enfoque, el tipo y el diseño de investigación que orientaron la definición de las técnicas y los instrumentos utilizados para recolectar y analizar la información.

Tabla 4

Metodología de la investigación

Paradigma	El paradigma interpretativo, en oposición al positivismo, busca comprender la realidad social a través de subjetividades y experiencias individuales. Se aleja de generalizaciones universales, construyendo teorías desde la práctica y reflexiones de los sujetos. Basado en hermenéutica y fenomenología, reconoce la influencia de factores históricos y culturales.
Enfoque	Se opta por un enfoque cualitativo, destacado por su perspectiva holística e inductiva, para abordar la complejidad del envejecimiento activo de adultos mayores en Bogotá. Este

	método permite analizar conexiones y relaciones entre elementos, es esencial para desarrollar una estrategia de autorregulación del aprendizaje efectiva. La participación activa del investigador guía el análisis documental, asegurando la pertinencia y relevancia de la investigación
Tipo	La elección del tipo de investigación descriptiva, según Guevara et al. (2020), es crucial, ya que determina las técnicas y métodos de investigación. Este tipo de investigación se centra en presentar las características clave de un fenómeno, en este caso, la situación de adultos mayores en Bogotá. Permite al investigador recopilar, organizar y analizar información de manera profunda, guiado por un marco teórico.
Diseño	La investigación se basó en el análisis documental, un proceso dinámico que busca recuperar información para facilitar el aprendizaje y la toma de decisiones. Esta metodología, según Peña y Pirela (2007) y Clausó (1993), implica considerar dimensiones lingüísticas, factores contextuales y tiene una dimensión psicológica centrada en la comprensión y memoria para identificar la información relevante en el discurso.

Fuente: Elaboración Propia, 2024

3.1.1 Paradigma

El paradigma interpretativo, como señalan Beltrán y Ortiz Bernal (2020), emerge como una respuesta crítica al paradigma positivista en el ámbito de la investigación educativa. Cuestiona la eficacia de las lógicas cuantitativas para comprender la realidad social, optando por centrarse en las subjetividades y abordar la comprensión del mundo desde la apropiación individual de la realidad. La interpretación se erige como el norte epistemológico, fomentando el análisis situacional de los fenómenos sociales y permitiendo el desarrollo de metodologías cualitativas que buscan asignar significado a las relaciones presentes en diversos contextos sociales.

Este enfoque interpretativo, según Ricoy Lorenzo (2006), se aleja de la búsqueda de generalizaciones universales y reconoce la dinamicidad e interactividad de la realidad social. En contraposición al paradigma positivista, se caracteriza por la construcción de teorías desarrolladas desde la práctica y enriquecidas por las creencias, valores y reflexiones de los sujetos involucrados. Las dimensiones fundamentales del paradigma interpretativo, según Beltrán y Ortiz Bernal (2020), se ven influenciadas por aspectos históricos, culturales y sociales, reconociendo el conocimiento como un ejercicio continuo de construcción humana que se transforma y se abre a diversas posibilidades epistemológicas.

A su vez, este paradigma se fundamenta en dos corrientes filosóficas, la hermenéutica y la fenomenología, que orientan la investigación hacia la comprensión de construcciones discursivas y la experiencia sensorial como parte integral del proceso. En línea con lo anterior, Ricoy Lorenzo (2006) señalan que este enfoque promueve una aproximación holística y dialéctica de la realidad, reconociendo su influencia por diversos factores ideológicos, económicos y culturales. Además, destaca la importancia de la participación activa y

comprometida de los sujetos en la investigación, con el propósito de generar conocimiento que contribuya a la transformación social y la emancipación de los implicados.

En el contexto de la presente investigación, que busca diseñar una estrategia de autorregulación del aprendizaje para adultos mayores en la ciudad de Bogotá, se optó por el paradigma interpretativo debido a su idoneidad para abordar la complejidad de los fenómenos sociales relacionados con el envejecimiento activo. La elección de este paradigma se justifica en su capacidad para centrarse en las subjetividades, creencias y experiencias individuales de los adultos mayores, aspectos esenciales para el desarrollo de una estrategia de autorregulación del aprendizaje que responda a sus necesidades y realidades específicas. Además, el paradigma interpretativo se alinea con la naturaleza dinámica e interactiva de la realidad social, promoviendo una comprensión contextualizada y enriquecida por las voces y perspectivas de los propios adultos mayores involucrados en el proceso educativo.

3.1.2 Enfoque

El enfoque es cualitativo, el cual, según Ballesteros (2014), es holístico al reconocer la importancia y la complejidad de los fenómenos humanos, la realidad y el contexto desde una visión amplia. El investigador cualitativo no busca poner su mirada en una parte aislada del fenómeno en cuestión; por el contrario, busca establecer las conexiones, los matices y las relaciones existentes entre todas las partes que componen una realidad. Por otra parte, Taylor y Bodgan (1986) plantean que la investigación cualitativa es inductiva, ve la realidad como un todo y es humanista debido a que su interés está principalmente en las personas. El investigador influye directamente en la investigación y articula su propio método de estudio de la realidad. Sánchez (2015) agrega que la metodología cualitativa aplicada a la investigación educativa entiende que el educador es parte del contexto en el que se desenvuelve el

fenómeno estudiado, posicionando a los educadores como agentes partícipes de la investigación.

El enfoque cualitativo se ha seleccionado para esta investigación debido a su capacidad para abordar la complejidad de los fenómenos humanos. Uno de los principales objetivos de la investigación es comprender en profundidad la situación de los adultos mayores en Bogotá y cómo se puede contribuir a su envejecimiento activo a través de una estrategia de autorregulación del aprendizaje. Busca no solo observar las partes aisladas de la problemática, sino más bien analizar las conexiones y relaciones entre diversos elementos que la conforman. Asimismo, el enfoque cualitativo se alinea con la naturaleza inductiva de la presente investigación, ya que permite explorar y comprender el fenómeno en su totalidad. Esto es esencial para desarrollar una estrategia de autorregulación del aprendizaje que sea verdaderamente relevante y efectiva. Además, este enfoque pone un énfasis significativo en la participación activa del investigador, esencial para el análisis documental. El investigador desempeña un papel fundamental en la selección y el análisis de los documentos relevantes que guiaron el diseño de la estrategia, permitiendo obtener información valiosa y pertinente para el desarrollo de la estrategia de autorregulación del aprendizaje en adultos mayores de Bogotá.

3.1.3 Tipo

Guevara et al. (2020) indican que el tipo de investigación seleccionado determinará las técnicas y los métodos que el investigador implementará, definiendo así el enfoque de la investigación. Por esta razón, elegir un tipo específico de investigación constituye un paso crucial en el desarrollo y la ejecución de esta.

El tipo de investigación elegido es descriptivo, y según Guevara et al. (2020), su objetivo es presentar las características importantes de un fenómeno. Esto se logra mediante la sistematización de ciertos criterios que proporcionan información, estableciendo así la estructura o el comportamiento del fenómeno estudiado. En este enfoque, el papel del investigador consiste en recopilar información del fenómeno de estudio a través de instrumentos y técnicas. Posteriormente, esta información debe ser organizada y analizada a la luz de un marco teórico que la sustente.

La elección de este tipo de investigación se justifica debido a que su objetivo es describir las características fundamentales de un fenómeno, lo cual es esencial para comprender en detalle la situación de los adultos mayores en Bogotá. Además, en este enfoque, el investigador desempeña un papel crucial al recopilar, organizar y analizar la información, permitiendo una comprensión profunda y precisa de la situación actual de los adultos mayores en Bogotá y de las herramientas teóricas que guiaron el diseño de la estrategia de autorregulación del aprendizaje.

3.1.4 Diseño

El diseño que orientó esta investigación fue el análisis documental. Según Peña y Pirela (2007), el análisis documental es un proceso dinámico y social cuyo objetivo es recuperar información, facilitando el aprendizaje y la toma de decisiones en distintos contextos. Este análisis se basa en el estudio de documentos originales, transformando su contenido y forma para facilitar la identificación precisa, la recuperación y la difusión de la información contenida en ellos.

Por otra parte, Clausó (1993) define el análisis documental como un conjunto de operaciones que buscan representar el contenido y la forma de un documento, facilitando así

su consulta y recuperación. Esto se logra mediante un examen detallado del documento del cual se extrae la información relevante, que será presentada de forma condensada para su posterior uso.

Peña y Pirela (2007) también mencionan algunas dimensiones que se deben tener en cuenta para realizar un análisis documental. La primera es la dimensión lingüística, que implica considerar ciertos elementos lingüísticos del discurso, como: a) la semántica, que se refiere al significado general y conceptual de las palabras y de las oraciones; b) la sintaxis, que aborda las reglas del idioma para la formación de una oración; c) la estructura proposicional, que se refiere a la relación existente entre las ideas del discurso; d) la gramática, que abarca las normas de producción y comprensión de un enunciado; e) la pragmática, que analiza la relación entre el texto y el contexto.

La segunda dimensión del análisis documental, según Peña y Pirela (2007), se relaciona con los factores que influyen en el proceso, como la finalidad y la intención del autor, el contexto en el que se encuentran los documentos y la relación entre el emisor y el receptor, considerando los intereses y los conocimientos del analista. Se entiende que todo documento es un portador de actividad humana y que su principal función es conservar, perpetuar y transmitir conocimiento.

Peña y Pirela (2007) mencionan que la tercera dimensión del análisis documental es la psicológica. Se comprende así que el análisis es un proceso cognitivo mediante el cual el analista activa mecanismos cerebrales para poder identificar la estructura y los componentes del discurso y encontrar la información relevante. Algunos de estos mecanismos cognitivos incluyen la comprensión, que implica la discriminación de las unidades del discurso (palabras, frases, párrafos) para desarrollar la interpretación e identificación de conexiones

conceptuales. El segundo mecanismo es la memoria, donde la información recibida pasa de la memoria sensorial a la memoria a corto plazo, para posteriormente ser almacenada en la memoria a largo plazo, donde se encuentran los conocimientos previos que influyen en la comprensión del texto. La información se vuelve dinámica, actualizándose y organizándose continuamente en la memoria, lo que contribuye a la formación del contexto de la comunicación y de los marcos de conocimiento.

3.2 Población o universo

La población o universo para la presente investigación consiste en una selección de fuentes documentales relevantes que abordan políticas públicas dirigidas a adultos mayores a nivel nacional (Colombia) y a nivel distrital (Bogotá), así como recursos relacionados con el diseño y la implementación de estrategias de autorregulación del aprendizaje. Estos documentos se consideran fundamentales para contextualizar y enriquecer la investigación, ya que proporcionarán información esencial para comprender las necesidades de los adultos mayores y orientarán el diseño de una estrategia de autorregulación del aprendizaje para los adultos mayores en la ciudad de Bogotá

3.2.1 Muestra

Para la presente investigación se seleccionaron cuatro fuentes documentales que abordaran políticas públicas dirigidas a adultos mayores a nivel nacional (Colombia) y a nivel distrital (Bogotá), también se seleccionaron recursos relacionados con el diseño y la implementación de estrategias de autorregulación del aprendizaje. Estos documentos son fundamentales para contextualizar y enriquecer la presente investigación, ya que serán cruciales para entender las necesidades de los adultos mayores, además guiarán el diseño de

una estrategia de autorregulación del aprendizaje en adultos mayores en la ciudad de Bogotá.

Los documentos seleccionados para este fin fueron:

Tabla 5

Documentos análisis documental

Documento	Descripción
Política pública social para el envejecimiento y la vejez en el distrito capital 2010 - 2025	Este documento fue seleccionado para la investigación debido a que establece una visión clara de las políticas que se están implementando en la ciudad de Bogotá, las cuales van dirigidas a reconocer y garantizar los derechos de las personas mayores de la ciudad, buscando la disminución de las desigualdades, para lograr equidad y justicia social. Para cumplir este objetivo este documento proporciona un marco normativo sólido y una visión clara de los objetivos a largo plazo relacionados con el envejecimiento y la vejez en Bogotá.
Política nacional de envejecimiento y vejez 2015-2024	Este documento fue escogido debido a que establece un marco estratégico para promover el envejecimiento activo en Colombia. Su objetivo central es mejorar la calidad de vida de las personas mayores, fomentando su participación en la sociedad y garantizando sus derechos. Para lograr esto se basa en principios fundamentales como la dignidad, la autonomía, la participación, la no discriminación y la igualdad, enfocándose en áreas clave, como el acceso a servicios de

	salud adecuados, la promoción de la participación ciudadana activa entre los adultos mayores, la fomentación de la actividad física y el apoyo a la autonomía de este grupo de población. Esta política nacional proporciona una perspectiva más amplia y un conjunto de directrices que complementan la política distrital de Bogotá que se mencionó anteriormente, y es fundamental para comprender cómo se abordan los desafíos del envejecimiento en toda Colombia.
Autorregulación en el aprendizaje Manual para el asesoramiento psicoeducativo de Daniel Trías y Juan Antonio Huertas	Este documento fue escogido debido a que da las bases sobre ¿Qué es una estrategia de autorregulación del aprendizaje? y ¿Cómo hacer el diseño y asesoramiento de una estrategia de autorregulación del aprendizaje? Para realizar esto el documento explora cómo las personas pueden aprender de manera activa, comprometida y autónoma a lo largo de la vida, abordando preguntas dirigidas a favorecer la actividad autónoma en el aprendizaje y buscar promover el desarrollo de aprendices que controlen su propio proceso de aprendizaje. Para cumplir este objetivo el manual presenta modelos teóricos sobre autorregulación del aprendizaje, los procesos cognitivos y metacognitivos presentes en las estrategias de autorregulación, así como también la regulación motivacional y emocional, y la aplicación de las estrategias de autorregulación del aprendizaje en diversos contextos educativos y de vida.

	Este recurso es fundamental para comprender cómo fomentar la autorregulación del aprendizaje en adultos mayores, un elemento clave en la estrategia de aprendizaje propuesta.
Autorregulación del Aprendizaje: Un desafío educativo para el siglo XXI de Sonia Fuentes y Pedro Rosario:	Este documento es de Santiago de Chile, sin embargo, se escogió debido a que demuestra la importancia de preparar a las personas para responder a las exigencias que trae consigo el aprendizaje en el siglo XXI. Donde independientemente de la edad y del nivel de estudios, las personas deben aprender a aprender con el objetivo de tener un aprendizaje permanente y autónomo. Este documento señala la importancia del mediador para brindar herramientas de autorregulación del aprendizaje a las personas para que puedan, además, presenta tres herramientas para promover procesos de autorregulación del aprendizaje, brindando una línea de investigación y partiendo desde un marco teórico.

Estos documentos, ofrecen un marco normativo y estratégico sólido para comprender y abordar las necesidades de los adultos mayores en Bogotá y Colombia, así como recursos específicos para desarrollar la estrategia de autorregulación del aprendizaje en este contexto. Su inclusión en la muestra de documentos fortalece la base de conocimientos para diseñar una estrategia de autorregulación del aprendizaje que tenga en cuenta tanto las políticas públicas como las habilidades de aprendizaje de los adultos mayores.

3.3 Métodos e Instrumentos

3.3.1 Método: *análisis de contenido*

El método que orientó esta investigación fue el análisis de contenido, el cual, según Fernández (2002), puede ser considerado como una técnica, un método o un conjunto de procedimientos, dependiendo de los objetivos de la investigación y la perspectiva del investigador. El análisis de contenido busca identificar elementos específicos en los documentos con el propósito de clasificarlos en variables o categorías para comprender el fenómeno social investigado.

Según el mismo Fernández (2002), el análisis de contenido consta de varias etapas. En la primera etapa, se realiza la elección de la población o el universo de documentos, definiendo el tipo de documentos a estudiar y la temática que abordan. La segunda etapa abarca la selección de la muestra, donde se eligen los documentos a analizar, debidamente sustentados en los objetivos de la investigación. La tercera etapa comprende la elección de las unidades de análisis y de contexto, que guiarán al investigador durante el análisis del documento y deben definirse a partir de las categorías, los objetivos y el marco teórico de la investigación.

La cuarta etapa del análisis de contenido, según Fernández (2002), es la categorización, que define cómo se agrupan los elementos y fragmentos extraídos del texto para clasificar y organizar la información según los objetivos de la investigación. Las categorías deben ser pertinentes, exhaustivas, homogéneas y mutuamente excluyentes.

La quinta etapa es la codificación, que consiste en asignar etiquetas o códigos a las unidades de análisis para hacerlas más manejables y organizarlas, facilitando su análisis

posterior. Por último, la sexta etapa es el análisis de resultados, donde se examina la información cuantitativa y cualitativa obtenida con base en los objetivos, la pregunta de investigación, las categorías y el marco teórico (Fernández, 2002).

3.3.2 Instrumentos: Matrices de Análisis y Triangulación

Los instrumentos que guiaron el análisis de los resultados fueron cuatro matrices de análisis y tres matrices de triangulación. Por cada uno de los textos mencionados anteriormente, se realizó una matriz de análisis con 6 columnas, basadas en las etapas de análisis de contenido señaladas por Fernández (2002) en el apartado anterior (ver Anexo 2, Anexo 3, Anexo 5 y Anexo 6).

Las dos primeras columnas, "categoría" y "unidad de análisis", se basaron en la tercera y cuarta etapa del análisis documental (selección de la unidad de análisis y categorización), como indicó Fernández (2002) anteriormente. La cuarta columna, "codificación", se fundamentó en la quinta etapa mencionada por Fernández (2002), que lleva el mismo nombre. Las últimas columnas, "análisis" y "hallazgos principales", se basaron en la sexta etapa de Fernández (2002), denominada "análisis de resultados".

A continuación, se realizaron tres matrices de triangulación. En la primera, se relacionaron los hallazgos de las políticas nacionales y distritales en torno al envejecimiento, mencionados en el apartado de "muestra", y el marco teórico revisado en el capítulo 2 (ver Anexo 4). En la segunda, se hizo lo mismo, pero esta vez relacionando los manuales de autorregulación del aprendizaje mencionados en el apartado de "muestra" y el marco teórico revisado en el capítulo 2 (ver Anexo 7). Finalmente, se realizó una tercera matriz de triangulación en la cual se relacionaron los hallazgos de las dos anteriores matrices, es decir, se relacionaron las políticas públicas, los manuales de autorregulación y el marco teórico, con

el objetivo de establecer los pilares de la estrategia de autorregulación de aprendizaje para adultos mayores (ver Anexo 8).

3.4 Fases de la Investigación

Clausó (1993) divide el análisis documental en varias etapas, entre ellas el análisis externo o formal y el análisis interno o de contenido. En cuanto al análisis externo o formal, implica la descripción bibliográfica, la recopilación de elementos que permitirán identificar el documento en una colección, y la catalogación, que agrega encabezados y otra información del documento para facilitar su acceso. Por otra parte, el análisis interno o de contenido incluye técnicas como la indización (asignar etiquetas o palabras clave a documentos para facilitar su búsqueda y recuperación) y el resumen, que se centran en analizar y representar el contenido del documento para facilitar su consulta.

Por otra parte, Peña (2022) también realiza una división del análisis documental en fases:

La primera de estas fases es la definición del objetivo del análisis, establecer dicho objetivo es crucial, debido a que será el que determine el enfoque central del análisis. Algunos ejemplos de este objetivo pueden ser comprender una parte específica del documento, extraer datos relevantes e identificar patrones que contribuyan al desarrollo de una investigación.

La segunda fase del análisis documental es la identificación del patrón de organización, donde se busca identificar la forma en que el autor del documento presenta la información, entendiendo cuáles son las partes que lo componen y cómo se entrelazan entre sí.

La tercera fase es la elaboración de diagramas y representaciones gráficas, mediante las cuales el analista desglosa las ideas centrales del texto, ayudando así a resumir y comprender mejor la información del documento.

La cuarta fase es la evaluación de múltiples fuentes, en la cual se analizan varios documentos evaluando y comparando sus contribuciones, buscando cómo se complementan o se contrastan los contenidos de cada fuente.

La quinta y última fase es la construcción de la síntesis, en esta etapa se realiza una representación simplificada y concisa de los puntos centrales, las ideas clave y los datos relevantes extraídos de los distintos textos.

3.5 Cronograma de investigación (ver Anexo 9)

4. CAPÍTULO IV: Análisis de resultados

El análisis de los resultados se divide en tres partes. La primera busca responder al primer objetivo de la investigación, que consiste en diagnosticar la situación actual de los adultos mayores en la ciudad de Bogotá mediante el análisis de las políticas nacionales y distritales. En el análisis de estos documentos, utilizando dos matrices de análisis y una de triangulación (ver anexo 2, anexo 3 y anexo 4), se identificaron nueve dimensiones. Estas dimensiones fueron posteriormente utilizadas para construir los pilares de la estrategia de autorregulación.

En la segunda parte se examinaron los manuales de autorregulación del aprendizaje, con el fin de responder al segundo objetivo de la investigación, que consistía en identificar estrategias de autorregulación y herramientas para el aprendizaje autorregulado orientadas al adulto mayor. Para ello, se realizaron dos matrices de análisis y una de triangulación (ver anexo 4, anexo 5 y anexo 6). A partir de este análisis, se derivaron cuatro principios que, junto con las nueve dimensiones obtenidas del análisis de las políticas, constituyeron los pilares de la estrategia. También se identificaron modelos de autorregulación del aprendizaje, los cuales se dividieron en tres dimensiones (metacognitiva, volitiva y emocional), para desarrollar una estrategia integral.

Finalmente, en la tercera parte se llevó a cabo la triangulación de los elementos expuestos en los dos párrafos anteriores. Esto se realizó con el fin de abordar el tercer objetivo, que consistía en realizar una triangulación entre los hallazgos obtenidos de las políticas públicas, los manuales sobre autorregulación del aprendizaje y el marco teórico. Este proceso proporcionó los insumos necesarios para diseñar la estrategia de autorregulación del

aprendizaje para adultos mayores de la ciudad de Bogotá, que era el objetivo general de la investigación. Dicha construcción se llevó a cabo siguiendo las fases establecidas por el modelo cíclico de Zimmerman.

4.1 Los adultos mayores en Bogotá

Para realizar el diagnóstico de la situación actual de los adultos mayores en la ciudad de Bogotá se realizó un análisis de las políticas nacionales y distritales dirigidas a promover el bienestar de los adultos mayores, esto se realizó con la ayuda de dos matrices de análisis (ver Anexo 2 y Anexo 3), lo anterior con el fin de tener un panorama amplio sobre las legislaciones, las políticas públicas y las estrategias que busca contribuir a dicho fin.

A nivel nacional se analizó la Política Colombiana de Envejecimiento Humano y Vejez (2015-2024), impulsada por el Gobierno de Colombia, la cual busca crear condiciones propicias para que los adultos mayores alcancen una vejez autónoma, digna e integra, basada en la promoción y restitución de los derechos humanos. En este contexto, se plantea un enfoque integral que abarca diversos aspectos de la vida de los adultos mayores, desde derechos fundamentales hasta la construcción de un envejecimiento activo y participativo.

Uno de los objetivos fundamentales de esta política es propiciar un envejecimiento humano entendido como un derecho para todos los colombianos, en condiciones de igualdad, autonomía, dignidad y salud. Este envejecimiento se concibe dentro del marco de corresponsabilidad individual, familiar y social, reconociendo las diversas dimensiones que influyen en el desarrollo humano a lo largo de la vida.

El envejecimiento activo emerge como un concepto clave en la política, y va más allá de la actividad física, abarcando la participación continua en distintas esferas económicas,

políticas, sociales, culturales y espirituales. Se reconoce la importancia de la educación a lo largo de la vida como un derecho fundamental que contribuye al envejecimiento activo, permitiendo a las personas mayores seguir contribuyendo a la sociedad.

En el contexto demográfico, se abordan los desafíos planteados por el rápido crecimiento de la población adulta mayor en Colombia. La política se proyecta como una respuesta a este cambio, planteando estrategias a largo plazo para enfrentar el aumento del índice de envejecimiento poblacional de manera que no se perciba como una crisis, sino como una oportunidad para construir una sociedad más inclusiva y participativa.

Esto va de la mano con lo mencionado por la Política Pública Social para el Envejecimiento y la Vejez en el Distrito Capital (2010-2025), donde se destaca un crecimiento del 5.3% en la población de más de 60 años en los últimos 15 años, casi el doble de la tasa de crecimiento total de la ciudad. Actualmente, hay más de 618 mil personas mayores en Bogotá, y la preocupación radica en prever y planificar una ciudad que atienda las necesidades de este grupo poblacional.

El envejecimiento demográfico, resultado de la evolución de factores demográficos como la disminución de la fecundidad y el aumento de la esperanza de vida, presenta desafíos complejos en un contexto social y económico marcado por la inequidad, la pobreza y la insuficiente infraestructura institucional. Las personas mayores representarán una proporción significativa de la sociedad, planteando desafíos relacionados con la seguridad social, la inclusión en la sociedad y la participación.

Por lo anterior, se observa un cambio significativo en la estructura poblacional, con un aumento progresivo de la población mayor de 60 años. La necesidad de políticas públicas

enfocadas en este grupo es evidente, especialmente en áreas como la salud, la educación y la cultura. La Política Pública Social para el Envejecimiento y la Vejez en el Distrito Capital establece un enfoque de derechos humanos, reconociendo la importancia de garantizar la igualdad y la no discriminación en todas las esferas de la vida de las personas mayores

Por lo cual, se destaca la importancia del enfoque de envejecimiento activo, basado en los derechos humanos de las personas mayores y en los principios de independencia, participación, dignidad, asistencia y realización de sus propios deseos. Este enfoque busca cambiar la perspectiva de considerar a las personas mayores como sujetos pasivos a reconocer sus derechos a la igualdad de oportunidades y trato.

El análisis del envejecimiento se contextualiza como un proceso natural que abarca desde la concepción hasta la muerte. Se destaca la importancia de superar estereotipos que infantilizan o masifican a las personas mayores, reconociendo la diversidad individual y la necesidad de adaptación y desarrollo a lo largo de la vida. La vejez se entiende no solo como un momento, sino como parte integral del desarrollo humano, influenciada por las experiencias acumuladas a lo largo de la vida.

En este marco, el acceso a la educación y la cultura se presenta como derechos esenciales para las personas mayores, contribuyendo a su desarrollo integral y al ejercicio pleno de sus capacidades. Sin embargo, se señalan desafíos como la exclusión en programas educativos y la falta de acceso a la información. También, la participación social activa se presenta como un elemento clave para el bienestar de las personas mayores. Fomentar la participación en distintas esferas de la vida social, política y económica contribuye no solo a su propio bienestar sino también al enriquecimiento de la sociedad en su conjunto. Se plantea

la necesidad de derribar barreras que limitan la participación y promover entornos que valoren y respeten las contribuciones de las personas mayores.

A partir de este análisis se realizó una matriz de triangulación entre los hallazgos de las dos políticas y el marco teórico (ver Anexo 4). Se obtuvieron nueve dimensiones las cuales fueron tenidas en cuenta en el momento del diseño de la estrategia de autorregulación del aprendizaje en adultos mayores, estas dimensiones fueron: componente social y resiliencia, participación activa, envejecimiento multidimensional y diverso, desarrollo de habilidades y empoderamiento, envejecimiento activo y derechos humanos, aprendizaje a lo largo de la vida, transformación de estereotipos negativos, autonomía y libertad Individual, y por ultimo educación continua y participación en actividades culturales. Cada uno de los resultados obtenidos de estas dimensiones, se desglosarán a continuación.

4.1.1 Componente Social

Los hallazgos derivados del análisis de la Política Pública Social para el Envejecimiento y la Vejez en el Distrito Capital (2010-2025) y la Política Colombiana de Envejecimiento Humano y Vejez (2015-2024) subrayan la necesidad de diseñar estrategias específicas destinadas a atender la creciente población de adultos mayores, especialmente en Bogotá. También es importante La creación de espacios de aprendizaje colaborativo, propiciando la interacción entre adultos mayores, por consiguiente, la estrategia debe abordar tanto el componente social como la resiliencia de esta población.

Esta perspectiva se alinea con el marco teórico, como evidencia el concepto de envejecimiento demográfico propuesto por Miró (2003), el cual plantea desafíos económicos e institucionales para los gobiernos, particularmente en un contexto de marcado incremento en la población de adultos mayores. La estrategia formativa debe enfrentar estos desafíos,

considerando la transformación de estructuras sociales, económicas y culturales a nivel global, tal como proponen Cardona y Peláez (2012).

Autores como Lyotard (1991) destacan la prevalencia de estereotipos negativos en la sociedad posmoderna, que tiende a valorar la juventud y la productividad, relegando a los adultos mayores a una posición desfavorable. No obstante, autores como Bayarre, Pérez y Menéndez (2006) abogan por programas que transformen cultural, educativa y económicamente la sociedad, facilitando la participación activa de los adultos mayores.

4.1.2 Participación Activa

Tanto la Política Pública Social para el Envejecimiento y la Vejez en el Distrito Capital (2010-2025) como la Política Colombiana de Envejecimiento Humano y Vejez (2015-2024) resaltan la importancia de fomentar la participación activa de los adultos mayores en actividades educativas y culturales. Esto se puede lograr mediante la autorregulación del aprendizaje como herramienta para mantener la mente activa y promover un envejecimiento saludable.

Desde el marco teórico, se subraya que la vejez ha evolucionado de ser percibida como una etapa de pérdida a ser reconocida como una fase más del ciclo vital, con desafíos y ventajas propias. Autores como Lyotard (1991) y Bayarre, Pérez y Menéndez (2006) abogan por superar los estereotipos negativos asociados a los adultos mayores y promover programas que satisfagan sus necesidades de salud y sociales, permitiéndoles participar activamente en la sociedad.

Villar (2004) destaca que la educación en la vejez no solo debe abordar la compensación de pérdidas derivadas del envejecimiento, sino también brindar oportunidades educativas que permitan a los adultos mayores participar activamente en la sociedad y

desarrollar relaciones sociales significativas. En relación con el envejecimiento activo, la Organización Mundial de la Salud (2002) define este concepto como la búsqueda de la mejora de la calidad de vida de las personas mayores, promoviendo su participación en la sociedad en diversos aspectos.

La estrategia debe alinearse con estos principios, buscando no solo la adquisición de conocimientos, sino también el desarrollo de habilidades que posibiliten a los adultos mayores ser autónomos, independientes y participativos en su entorno. De este modo, la estrategia debe incorporar elementos que fomenten esta participación activa, como la promoción de la corresponsabilidad individual y la contribución significativa a la sociedad.

4.1.3 Envejecimiento Multidimensional y Diverso

Las políticas públicas sociales para el envejecimiento en el Distrito Capital y la Política Colombiana de Envejecimiento Humano y Vejez 2015-2024 resaltan la importancia de reconocer y celebrar la diversidad de experiencias y necesidades de los adultos mayores. La estrategia debe ser inclusiva y respetuosa de las identidades y expresiones diversas presentes en la población adulta mayor. Esto concuerda con la perspectiva de Lyotard (1991), quien destaca la necesidad de superar estereotipos negativos asociados a la vejez, abogando por transformaciones culturales y educativas. Además, Bayarre, Pérez y Menéndez (2006) abogan por programas que satisfagan las necesidades de salud y sociales, permitiendo la participación activa de los adultos mayores en la sociedad occidental.

La estrategia debe ser flexible y adaptable, reconociendo la naturaleza continua y multidimensional del proceso de envejecimiento. Esto se alinea con la categorización de Arber y Ginn (1995), que considera la edad cronológica, fisiológica y social, así como con la

perspectiva de la OMS (2003), que agrega la edad psicológica. La adaptabilidad es clave, ya que los adultos mayores no constituyen un grupo homogéneo.

En términos de envejecimiento activo, la estrategia debe abordar aspectos cognitivos, emocionales, sociales y físicos. La OMS (2002) destaca la importancia de políticas públicas que fomenten la autonomía e independencia de los adultos mayores, coincidiendo con la necesidad de programas de autorregulación del aprendizaje que aborden estas dimensiones.

La diversidad presente en la población de adultos mayores también se refleja en la Política Colombiana de Envejecimiento Humano y Vejez 2015-2024, que aboga por un enfoque diferencial, reconociendo las características únicas de grupos históricamente excluidos. La estrategia debe considerar esta diversidad y adoptar un enfoque multidimensional, reconociendo el envejecimiento como un proceso complejo que abarca cambios biológicos, psicológicos, sociales, culturales y ambientales.

4.1.4 Desarrollo de Habilidades y Empoderamiento

La "Política Pública Social para el Envejecimiento y la Vejez en el Distrito Capital 2010-2025" resalta la necesidad de empoderar a los adultos mayores mediante su capacitación para gestionar su propio proceso de aprendizaje. Se evidencia la importancia de contrarrestar estereotipos negativos, fortaleciendo el autoconcepto y la autoeficacia de esta población. La estrategia debería, por lo tanto, incluir componentes que fomenten la autogestión educativa, el establecimiento de metas y la toma de control sobre su desarrollo.

La "Política Colombiana de Envejecimiento Humano y Vejez 2015-2024" sigue una línea similar al reconocer a los adultos mayores como agentes de cambio en el ámbito del envejecimiento. La participación activa en la investigación y formación se presenta como una vía para empoderar a esta población. La estrategia debe incluir elementos que promuevan la

participación activa y el empoderamiento en la toma de decisiones sobre su propio proceso de aprendizaje, reconociendo su capacidad de autodirección y la importancia de sus preferencias y experiencias.

En cuanto al marco teórico, diversos autores, como Lyotard (1991) y Bayarre, Pérez y Menéndez (2006), han identificado estereotipos negativos asociados a la vejez, destacando la importancia de programas que contrarresten estos prejuicios. La estrategia debería incorporar elementos que desafíen estos estigmas, promoviendo una visión positiva del envejecimiento.

La conceptualización de la vejez como una etapa del ciclo vital, según Arber y Ginn (1995), respalda la necesidad de que la estrategia sea holística y se adapte a las diversas dimensiones de la edad. La estrategia debe abordar no solo habilidades cognitivas sino también emocionales, sociales y prácticas para fortalecer la autonomía y la calidad de vida de las personas mayores.

La Gerontología Educativa y la Gerontagogía, según Sánchez (2001), mencionan que la estrategia de autorregulación debe considerar la diversidad de los adultos mayores y adaptar los métodos pedagógicos a sus características específicas. Se destaca la importancia de programas educativos que compensen las pérdidas derivadas del envejecimiento y promuevan el crecimiento cognitivo.

La estrategia propuesta debería incorporar elementos que fomenten la autogestión educativa, desafíen estereotipos negativos, promuevan la participación activa, reconozcan la diversidad de habilidades y necesidades, y adapten los métodos pedagógicos a las características específicas de los adultos mayores. Al hacerlo, se busca contribuir a una vejez activa, satisfactoria y empoderada.

4.1.5 Envejecimiento Activo y Derechos Humanos

El análisis de los hallazgos sobre la política pública social para el envejecimiento y la vejez en el Distrito Capital (2010-2025) revela la necesidad de diseñar una estrategia de autorregulación del aprendizaje en adultos mayores que se alinee con el enfoque de envejecimiento activo basado en derechos humanos. Esta perspectiva implica considerar a los adultos mayores como individuos diversos, reconociendo sus necesidades, habilidades y experiencias únicas. La autorregulación del aprendizaje puede adaptarse a estas diferencias, permitiendo un enfoque personalizado.

El envejecimiento activo desafía las nociones tradicionales y destaca la importancia de la independencia, participación y dignidad de los adultos mayores. La estrategia debe reflejar este enfoque, promoviendo oportunidades educativas que contribuyan al bienestar físico, mental y social. Además, debe incorporar medidas específicas para prevenir y abordar el abuso o maltrato hacia las personas mayores, extendiendo su impacto más allá del ámbito educativo hacia la conciencia social sobre el respeto y la dignidad.

El análisis de la Política Colombiana de Envejecimiento Humano y Vejez (2015-2024) refuerza la importancia del acceso continuo a la educación para los adultos mayores como un derecho fundamental. La estrategia debe integrar la autorregulación del aprendizaje como un componente clave del envejecimiento activo, reconociendo su papel en la autonomía y calidad de vida en la vejez. Además, la dignidad debe ser un pilar central, asegurando la igual consideración y respeto para todas las personas mayores, independientemente de su edad o situación.

La estrategia debe centrarse en la creación de entornos educativos inclusivos que reflejen los valores de autonomía, dignidad, humanización y solidaridad. Esto garantizará que las personas mayores se sientan respaldadas y respetadas en su búsqueda continua de conocimiento. Además, posicionando la educación continua como fundamental para el envejecimiento activo, la estrategia contribuirá al desarrollo de la autonomía y la calidad de vida en la vejez.

La revisión del marco teórico subraya la importancia de entender la vejez desde diversas dimensiones, y no solo como una categoría cronológica. Autores como Lyotard (1991) señalan la necesidad de superar estereotipos negativos sobre los adultos mayores, mientras que Bayarre, Pérez y Menéndez (2006) abogan por programas que suplan las necesidades de servicios de salud y sociales para fomentar la participación activa de los adultos mayores en la sociedad.

4.1.6 Aprendizaje a lo largo de la vida

Los hallazgos obtenidos de la "Política Pública Social para el Envejecimiento y la Vejez en el Distrito Capital 2010 – 2025" indican la importancia de comprender el ciclo vital como un proceso continuo. Esto significa reconocer la vejez no como un declive inevitable, sino como una fase en la que los individuos pueden continuar desarrollándose, acumulando conocimientos y experiencia. Este enfoque se alinea con la perspectiva de Lyotard (1991), quien destaca la necesidad de superar imaginarios negativos sobre los adultos mayores y considerar la vejez como una etapa positiva de desarrollo.

La "Política Colombiana de Envejecimiento Humano y Vejez 2015-2024" refuerza la idea de la capacitación continua y el aprendizaje a lo largo de la vida. La estrategia de

autorregulación del aprendizaje debe fomentar la autonomía de los adultos mayores, permitiéndoles adquirir conocimientos y habilidades a lo largo de toda su vida. Además, es crucial incorporar incentivos que promuevan la participación activa en programas de aprendizaje y garantizar que la educación continua sea un derecho universal para todos los adultos mayores, según lo establecido por las políticas.

Desde el marco teórico, diversos autores como Arber y Ginn (1995) han contribuido a cambiar la percepción de la vejez, destacando que la evolución conceptual que va más allá de la edad cronológica, considerando la edad fisiológica, social y psicológica. Esta perspectiva integral es esencial para diseñar una estrategia que comprenda al adulto mayor como un ser humano completo.

4.1.7 Transformación de estereotipos negativos

Según la Política Pública Social para el Envejecimiento y la Vejez en el Distrito Capital (2010–2025) y la Política Colombiana de Envejecimiento Humano y Vejez (2015–2024), la estrategia debe abordar la transformación de representaciones e imaginarios adversos sobre el envejecimiento. Lyotard (1991) destaca que la sociedad posmoderna tiende a percibir la vejez de manera negativa, considerándola destructiva y no productiva. Autores como Bayarre, Pérez y Menéndez (2006) abogan por programas que contrarresten estos estereotipos, proponiendo la participación activa de los adultos mayores en la sociedad occidental.

Es fundamental promover una cultura del envejecimiento activo, desafiando prácticas discriminatorias. La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2002) define el envejecimiento activo como la búsqueda de mejorar la calidad de vida de las personas mayores, promoviendo su participación en diversos ámbitos. La estrategia debe alinearse con este enfoque,

fortaleciendo valores y prácticas que destaquen la contribución continua de los adultos mayores a la sociedad.

La autorregulación del aprendizaje no solo capacita a los adultos mayores en nuevas habilidades, sino que también desafía percepciones negativas, demostrando su capacidad continua de aprendizaje, contribuyendo a cambiar actitudes hacia la vejez. Por lo tanto, la estrategia debe ser un medio para combatir prejuicios ocultos y desigualdades de poder. Abordar la discriminación y la exclusión es esencial, promoviendo la participación plena de las personas mayores en todas las facetas de la sociedad, incluyendo el ámbito educativo.

La estrategia de autorregulación del aprendizaje en adultos mayores debe ser holística, abordando la transformación de estereotipos, promoviendo la cultura del envejecimiento activo, desafiando prejuicios, combatiendo desigualdades de poder y creando entornos educativos inclusivos.

4.1.8 Autonomía y Libertad Individual

Los hallazgos de la "Política Pública Social para el Envejecimiento y la Vejez en el Distrito Capital (2010–2025)" resaltan la importancia de empoderar a los adultos mayores, permitiéndoles tomar decisiones relacionadas con su proceso educativo. La estrategia debe, por lo tanto, enfatizar la autonomía de estas personas y fomentar su capacidad para construir sus proyectos de vida mediante la autorregulación del aprendizaje. Asimismo, la "Política Colombiana de Envejecimiento Humano y Vejez 2015-2024" refuerza la necesidad de promover la autonomía en la adquisición de conocimientos, capacitar a los adultos mayores para aprender de manera autónoma y adaptarse a nuevas circunstancias. La estrategia debe facilitar la toma de decisiones relacionadas con el aprendizaje, permitiendo a los adultos mayores tener control sobre sus vidas y participar activamente en asuntos personales y públicos.

Estos hallazgos se vinculan con el marco teórico, donde se aborda el concepto de adulto mayor desde diversas perspectivas. Autores como Lyotard (1991) y Bayarre, Pérez y Menéndez (2006) señalan los estereotipos negativos asociados con la vejez en la sociedad posmoderna, destacando la importancia de programas que suplan las necesidades de salud y sociales. Asimismo, la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2002) introduce el concepto de envejecimiento activo, resaltando la importancia de políticas públicas que promuevan la autonomía e independencia de los adultos mayores.

En el contexto del envejecimiento demográfico, Miró (2003) y Cardona & Peláez (2012) subrayan la transformación de las estructuras sociales y económicas debido al aumento de la población de adultos mayores. La estrategia diseñada debe considerar estos cambios demográficos y contribuir al envejecimiento activo a través de la educación continua. La estrategia de autorregulación del aprendizaje en adultos mayores debe ser fundamentada en el respeto y potenciación de la autonomía y libertad individual, tomando en consideración los hallazgos de las políticas públicas y el marco teórico que aborda la complejidad del envejecimiento y la educación en esta etapa de la vida.

4.1.9 Educación Continua y Participación en Actividades Culturales

Los hallazgos obtenidos de la investigación sobre la Política Pública Social para el Envejecimiento y la Vejez en el Distrito Capital (2010-2025) revelan importantes aspectos que deben considerarse al diseñar una estrategia de autorregulación del aprendizaje en adultos mayores, específicamente centrada en la Educación Continua y Participación en Actividades Culturales. La estrategia de autorregulación del aprendizaje debe, en primer lugar, incorporar componentes que fomenten la educación continua adaptada a los intereses y necesidades específicas de los adultos mayores.

Desde esta perspectiva, Lyotard (1991) resalta la condición posmoderna y los imaginarios negativos asociados a la vejez; la estrategia debe contrarrestar estos estereotipos al promover oportunidades educativas que empoderen a los adultos mayores y resalten la importancia de su participación activa en la sociedad. Un componente esencial de la estrategia es reconocer y respetar los conocimientos y experiencias acumuladas a lo largo de los años por los adultos mayores, como proponen Bayarre, Pérez y Menéndez (2006). La autorregulación del aprendizaje se ve enriquecida al aprovechar la riqueza de estas experiencias, contribuyendo así a un proceso educativo más significativo y personalizado.

En el contexto del envejecimiento activo, conforme a la definición de la Organización Mundial de la Salud (2002), la estrategia debe alinearse con los objetivos de mantener la autonomía e independencia de los adultos mayores, viéndolos como sujetos de derechos. Además, debe promover la participación en actividades educativas que contribuyan al bienestar mental, físico y social, alineándose con los beneficios identificados por la OMS, como la reducción de muertes prematuras y enfermedades crónicas.

La categorización propuesta por Arber y Ginn (1995) sobre la vejez en términos de edad cronológica, fisiológica y social, así como la adición de la edad psicológica por la Organización Mundial de la Salud (2003), resalta la necesidad de una estrategia que aborde la vejez como una construcción social y no solo como un fenómeno biológico. Este enfoque multidimensional debe reflejarse en la estrategia de autorregulación del aprendizaje, reconociendo las diversas dimensiones del envejecimiento.

El envejecimiento poblacional, según Miró (2003), presenta desafíos significativos que demandan medidas gubernamentales y sociales. La estrategia debe considerar la transformación de estructuras sociales, económicas y culturales, destacando la importancia de la educación como respuesta a las necesidades cambiantes de esta población. Cardona y Peláez (2012) subrayan la vulnerabilidad económica y social de los adultos mayores, resaltando la necesidad de abordar los retos y oportunidades que trae consigo el envejecimiento poblacional. En el ámbito de la educación en adultos mayores, Villar (2004) desafía el modelo tradicional de tres etapas y propone finalidades específicas para la educación en la vejez, incluyendo la prevención de déficits asociados al envejecimiento. Este enfoque debe guiar la estrategia, destacando la relevancia de la educación continua para el bienestar, la calidad de vida y la participación social de los adultos mayores.

4.2 Autorregulación del aprendizaje

El siguiente apartado presenta los hallazgos encontrados con respecto al segundo objetivo, el cual consistió en realizar el análisis de documentos que proporcionan herramientas para el desarrollo de estrategias de autorregulación del aprendizaje. Por esta razón, se ha llevado a cabo una revisión de dos libros: "Autorregulación en el aprendizaje: Manual para el asesoramiento psicoeducativo" de Daniel Trías y Juan Antonio Huertas, así como "Mediar para la autorregulación del aprendizaje: un desafío educativo para el siglo XXI" de Sonia Fuentes y Pedro Rosario.

El proceso metodológico se basó en la realización de un análisis detallado de los contenidos de estos libros, utilizando una matriz de análisis como guía (ver Anexo 5 y Anexo 6). Posteriormente, se llevó a cabo una matriz de triangulación, integrando los hallazgos con el marco teórico (ver Anexo 7). Este enfoque permitió identificar diversas temáticas y modelos

emergentes, los cuales sirvieron como base para el diseño de la estrategia de autorregulación del aprendizaje para adultos mayores.

La estrategia desarrollada se fundamentó principalmente en el modelo cíclico de Zimmerman, destacando sus fases de planificación, ejecución y autorreflexión. No obstante, se consideraron otros modelos relevantes, conformando así una estrategia integral diseñada especialmente para adultos mayores.

Para iniciar, la estrategia diseñada se centra en la implementación de diversas técnicas para fomentar la autorregulación del aprendizaje. Este enfoque integral abarca la promoción de la autonomía, el empoderamiento y la participación activa de los adultos mayores en su propio proceso de aprendizaje. Se destaca la importancia de considerar múltiples perspectivas para abordar la complejidad inherente al aprendizaje autorregulado, promoviendo así un enfoque diverso que se adapte a las necesidades individuales. La retroalimentación también se resalta como una herramienta fundamental, asegurando mecanismos efectivos que faciliten la autorregulación. Además, se reconoce y subraya la relevancia de la autorregulación del aprendizaje, destacando sus beneficios y su impacto positivo en el desarrollo educativo de los adultos mayores.

Además del modelo cíclico de Zimmerman, se exploraron otros enfoques, teniendo en cuenta la integridad y multidimensionalidad de los adultos mayores; por esta razón, se analizaron modelos basados en la metacognición, como el modelo de Zimmerman mencionado anteriormente, complementando con los modelos de Winne y Hadwin, Feuerstein y Pintrich. También se tuvo en cuenta la dimensión volitiva y social donde se exploraron diversos modelos como el modelo volitivo de Kuhl, los macrosistemas cognitivos considerados por la teoría PSI, el modelo de Corno, el modelo de procesamiento dual de Boekaerts y Corno

y la teoría social cognitiva de Bandura. Y para finalizar se tuvo en cuenta la dimensión emocional, basándose en la teoría de Schunk, el modelo de regulación emocional de Jacobs y Gross y la teoría del control-valor de Pekrun.

4.2.1 Principios de una estrategia de autorregulación del aprendizaje

4.2.1.1 Autonomía, empoderamiento y participación activa.

El análisis de los hallazgos revela la importancia de centrar la estrategia de autorregulación del aprendizaje en la autonomía, empoderamiento y participación activa de los adultos mayores. Los libros de Trías & Huertas y Fuentes & Rosario resaltan la necesidad de reconocer a los adultos mayores como sujetos activos en su proceso de aprendizaje, fomentando su protagonismo y capacidad para tomar decisiones autónomas. Este enfoque coincide con el marco teórico de la autorregulación del aprendizaje, donde se busca que los estudiantes activen y mantengan cogniciones, conductas y afectos dirigidos hacia el logro de sus metas educativas (Schunk & Zimmerman, 1994).

La estrategia debe promover un rol activo del adulto mayor en su proceso de aprendizaje, permitiendo que no solo sea receptor de información, sino también participe activamente en la autorregulación de su propio aprendizaje. La autonomía en la adquisición de conocimientos es esencial, y la estrategia debe capacitar a los adultos mayores para tomar el control de su aprendizaje, adaptándolo según sus necesidades individuales. Esto se alinea con la idea de establecer metas personalizadas y promover la autoevaluación.

El componente cognitivo y metacognitivo de la autorregulación, según Usher & Schunk (2018), destaca la importancia de la gestión interna de emociones y pensamientos. Esto respalda la necesidad de capacitar a los adultos mayores en la identificación y regulación de

sus emociones, lo cual se vincula con la gestión de recursos internos propuesta por Hoyle & Dent (2018). Además, la gestión de recursos externos, como el apoyo social y las fuentes de información, se presenta como una herramienta valiosa para fortalecer el proceso de autorregulación (Hoyle & Dent, 2018).

La estrategia de autorregulación del aprendizaje para adultos mayores debe integrar componentes que refuercen la autonomía, empoderamiento y participación activa. Los hallazgos coinciden con el marco teórico de la autorregulación del aprendizaje, destacando la importancia de la planificación, ejecución y autorreflexión en el proceso. La estrategia debe adaptarse a las necesidades individuales, fomentar la gestión de recursos internos y externos, y establecer metas desafiantes y motivadoras para garantizar un aprendizaje efectivo y significativo en la población adulta mayor.

4.2.1.2 Enfoque diverso e integral

Desde la perspectiva de Trías & Huertas, la estrategia de autorregulación debe ser altamente adaptable a las necesidades individuales de los adultos mayores, destacando la personalización del proceso educativo. Esto se alinea perfectamente con la noción de autorregulación definida por Schunk y Zimmerman (1994), donde los estudiantes activan cogniciones y conductas para alcanzar metas educativas. La adaptabilidad, por tanto, se convierte en un componente esencial de la estrategia, reflejando la capacidad de los adultos mayores para modular sus respuestas y encontrar soluciones a diversas situaciones.

En relación con Fuentes & Rosario, la importancia de proporcionar apoyo personalizado y adaptar entornos educativos a las necesidades individuales se destaca como un

componente esencial de la estrategia. La red de apoyo social y la consideración del ambiente educativo se presentan como factores cruciales en la efectividad de la autorregulación.

La gestión de metas de aprendizaje, según Quintana y Royo (2015) destaca que establecer metas claras, desafiantes y a corto, mediano y largo plazo se alinea con la idea de que la estrategia debe permitir a los adultos mayores definir metas educativas personalizadas. Además, la orientación hacia el aprendizaje, en lugar de hacia el rendimiento, se correlaciona con la necesidad de motivación intrínseca y la creación de un ambiente centrado en el autoestándar en lugar de la competencia.

Por lo tanto, la estrategia de autorregulación del aprendizaje para adultos mayores debe ser adaptable, flexible, personalizada y considerar tanto aspectos cognitivos como afectivos. La gestión de recursos internos y externos, así como la definición y evaluación de metas de aprendizaje, debe ser una parte integral de la estrategia.

4.2.1.3 Retroalimentación

Trías & Huertas destacan la importancia de la retroalimentación proveniente del ambiente educativo como componente esencial. Esta idea se alinea con la fase de planificación propuesta por Zimmerman (2000), donde se subraya la necesidad de establecer metas de aprendizaje y evaluar el valor de las tareas para el estudiante.

Relacionando lo anterior con el trabajo de Fuentes & Rosario, la estrategia debe proporcionar un apoyo personalizado, reconociendo las diferencias individuales en las capacidades y preferencias de los adultos mayores. La fase de ejecución de Zimmerman (2000) también resalta la importancia de la autoobservación y el autocontrol, lo que sugiere la necesidad de una guía personalizada y apoyo constante durante el proceso de aprendizaje.

El énfasis en la reflexión regular sobre el progreso y los logros por parte de Fuentes & Rosario encuentra respaldo en la fase de autorreflexión de Zimmerman (2000). Ambos resaltan la importancia de evaluar si se han alcanzado los objetivos planteados y ajustar la estrategia en consecuencia. Esta idea se conecta directamente con la gestión de recursos internos y externos, donde Hoyle & Dent (2018) señalan que la autorregulación efectiva implica la capacidad de gestionar las emociones y buscar apoyo social cuando sea necesario.

En relación con la gestión de recursos internos y externos, la estrategia debe abordar la capacidad de los adultos mayores para autorregular sus emociones y buscar apoyo social, tal como sugieren Hoyle & Dent (2018). Además, la inclusión de componentes cognitivos y metacognitivos, según Usher & Schunk (2018), respalda la idea de proporcionar orientación personalizada y herramientas para la reflexión sobre el progreso.

La estrategia de autorregulación del aprendizaje para adultos mayores debe ser diseñada considerando la retroalimentación del ambiente educativo, proporcionando apoyo personalizado, fomentando la reflexión regular, ajustando constantemente la estrategia según las necesidades cambiantes, y promoviendo la autoevaluación.

4.2.2. Modelos basados en la metacognición

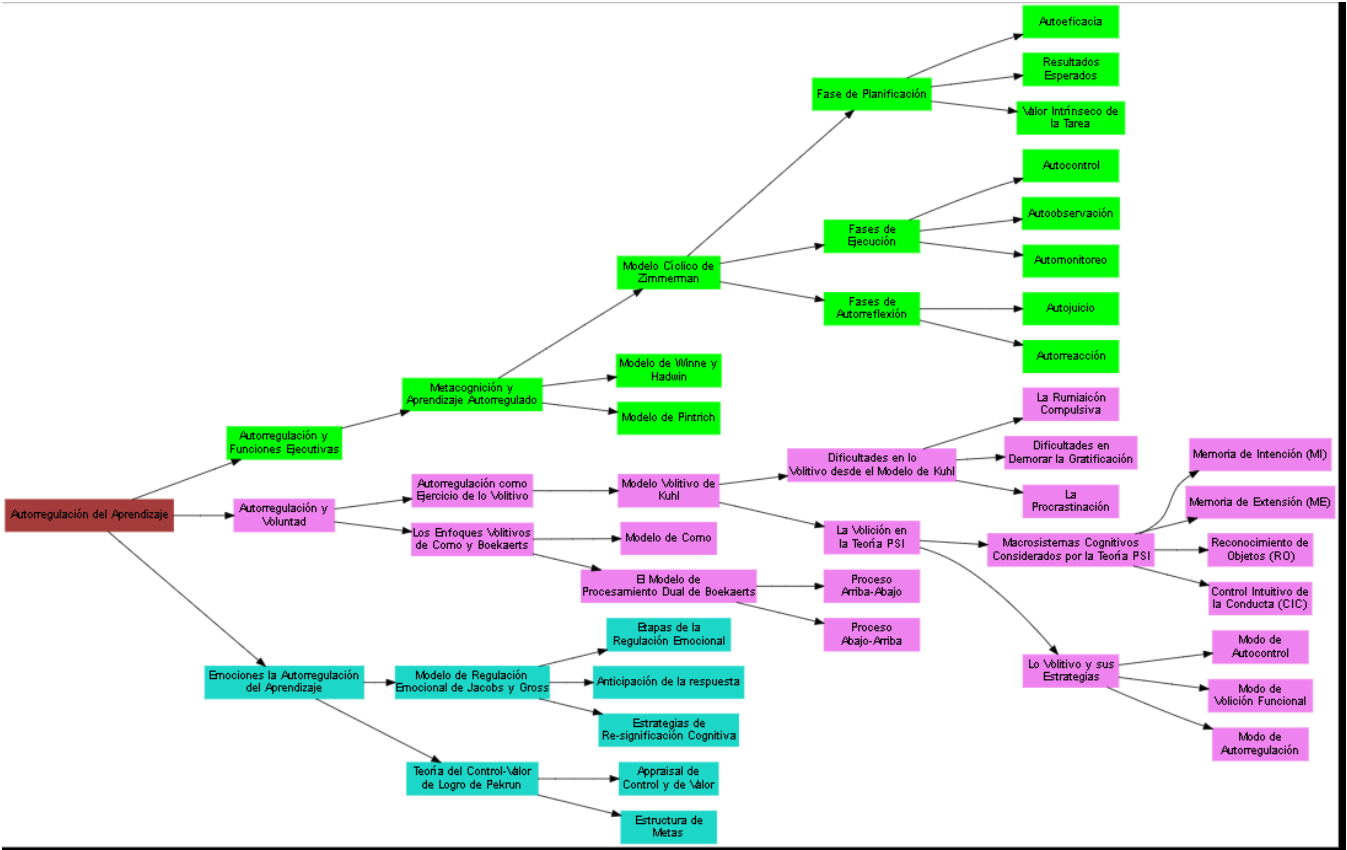
4.2.2.1 Modelo cíclico de autorregulación de Zimmerman

El modelo cíclico de Zimmerman es la base de la construcción de la estrategia de autorregulación del aprendizaje para adultos mayores, el cual como se mencionó anteriormente se complementará con otros modelos basados en la metacognición, en lo volitivo, lo social y en la parte emocional, esto se alinea con la perspectiva de Trías & Huertas,

desde la cual la estrategia debe abordar la autorregulación de manera integral, considerando no solo la cognición sino también los aspectos emocionales y comportamentales.

Tabla 6

AUTORREGULACIÓN EN EL APRENDIZAJE Manual para el asesoramiento psicoeducativo (DANIEL TRÍAS & JUAN ANTONIO HUERTAS)



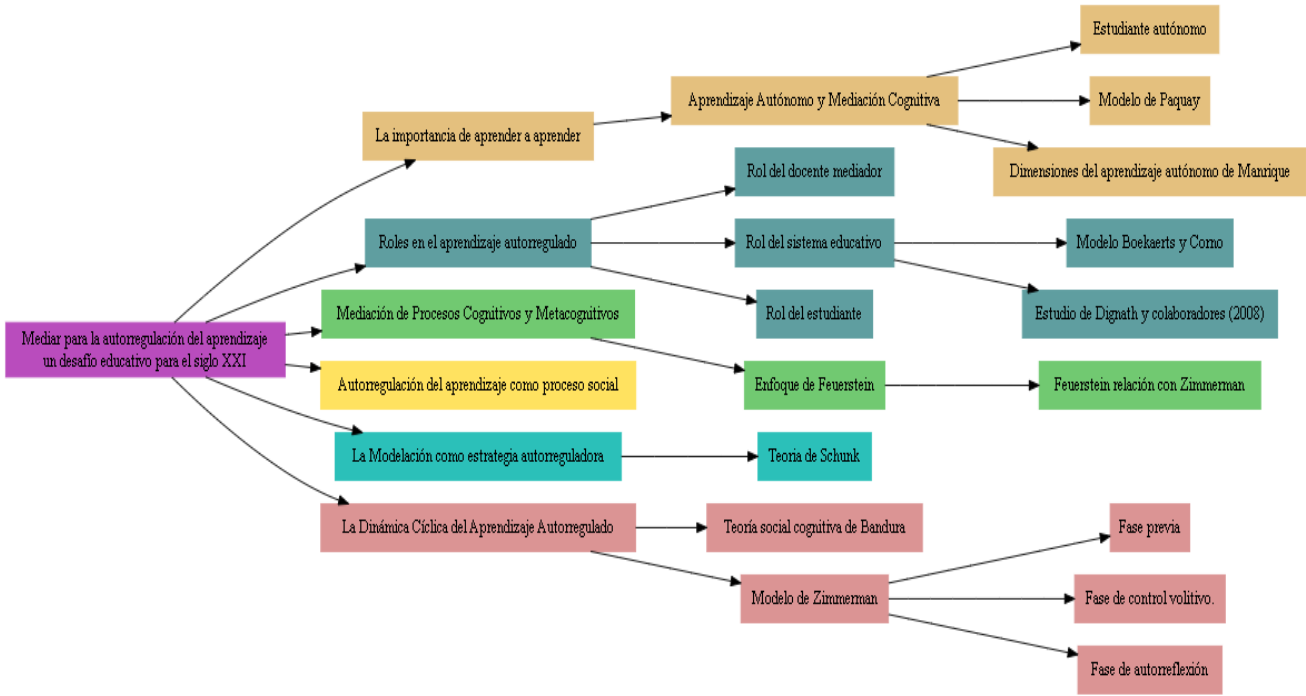
Fuente: Elaboración Propia, 2024

Además, los hallazgos de Fuentes & Rosario subrayan la relevancia de definir metas específicas y relevantes para los adultos mayores, adaptándolas a sus intereses y motivaciones. Esto se alinea con la fase de planificación de Zimmerman (2000), donde los adultos mayores deben analizar las tareas, establecer metas y motivarse internamente.

Integrar estas metas en la estrategia asegurará que estén alineadas con los principios de aprendizaje autorregulado.

Tabla 7

MEDIAR PARA LA AUTORREGULACIÓN DEL APRENDIZAJE: UN DESAFÍO EDUCATIVO PARA EL SIGLO XXI (Sonia Fuentes & Pedro Rosario)



Fuente: Elaboración Propia, 2024

Esto se complementa con la idea de Hoyle & Dent (2018) sobre la importancia de la autorregulación emocional y la necesidad de apoyo social en el proceso. La estrategia debe incluir elementos que ayuden a los adultos mayores a gestionar sus emociones, motivación y a buscar apoyo cuando sea necesario.

La perspectiva de Pintrich (2000) sobre la planificación y motivación como elementos fundamentales coincide con la importancia de establecer metas de aprendizaje claras y motivadoras, como sugieren Quintana y Royo (2015). La estrategia debe proporcionar herramientas para la autoevaluación, asegurando que los adultos mayores reflexionen objetivamente sobre su progreso y ajusten sus metas en consecuencia.

La estrategia de autorregulación del aprendizaje en adultos mayores debe integrar la definición de metas, la planificación, la ejecución, la autorreflexión y la gestión de recursos internos y externos. Al personalizar la estrategia según las necesidades individuales, se promoverá la participación activa y autónoma de los adultos mayores en su proceso de aprendizaje, fomentando un ciclo constante de mejora y adaptación. Este enfoque garantizará que la estrategia sea holística y efectiva para este grupo demográfico. A continuación, se va a desglosar cada una de las fases del modelo cíclico de Zimmerman.

4.2.2.1.1. Fase de planificación o fase previa en el modelo cíclico de Zimmerman

La fase de planificación del modelo cíclico de Zimmerman, según el libro de Triás y Huertas, implica que los estudiantes modulen sus respuestas y encuentren soluciones a diversas situaciones de manera activa, respondiendo a las demandas del contexto. En este sentido, los adultos mayores deben participar activamente en la identificación de metas educativas personalizadas y realistas para iniciar la estrategia.

La fase de planificación, como describe Zimmerman (2000), se compone de momentos cruciales: el análisis de las tareas y la auto motivación. Esta fase destaca la importancia de establecer objetivos de aprendizaje claros y evaluar el valor personal de las tareas. La estrategia diseñada debe, por lo tanto, guiar a los adultos mayores en la definición de metas

educativas específicas y motivadoras, asegurando que encuentren significado en su aprendizaje.

La reflexión sobre metas educativas también es respaldada por los hallazgos del libro de Fuentes y Rosario, quienes enfatizan la importancia de talleres interactivos para definir metas claras y específicas. Además, la estrategia debe incorporar recursos visuales y guías para estimular la conexión entre los objetivos educativos y las aspiraciones personales, fomentando así la motivación intrínseca.

La implementación de actividades motivadoras es esencial, según ambos libros, reconocer y recompensar los logros, así como proporcionar retroalimentación positiva, contribuye a cultivar la motivación intrínseca. Esto se alinea con los componentes de la autorregulación del aprendizaje mencionados por Usher y Schunk (2018), donde el componente motivacional desempeña un papel clave en el compromiso del estudiante con el proceso de aprendizaje.

Además, la estrategia debe promover la participación activa de los adultos mayores en su propio proceso educativo. Según Zimmerman (1986), acciones como la autoevaluación, la organización del entorno y la búsqueda de ayuda son fundamentales. Por lo tanto, la estrategia debe proporcionar oportunidades para que los adultos mayores tomen decisiones sobre su aprendizaje y se involucren en actividades significativas.

Las metas de aprendizaje, según Quintana y Royo (2015), deben ser claras, estructuradas y desafiantes, divididas en plazos a corto, mediano y largo plazo. Además, el enfoque en metas orientadas al aprendizaje, en lugar de al rendimiento, promueve un ambiente de aprendizaje más efectivo y centrado en el proceso.

La estrategia de autorregulación del aprendizaje en adultos mayores debe crear un entorno de aprendizaje que motive, reconozca los logros, fomente la reflexión y proporcione apoyo tanto interno como externo. La participación activa de los adultos mayores en la definición de metas y el diseño de la estrategia garantizará su compromiso y autonomía en el proceso educativo.

4.2.2.1.2 Fases de ejecución o de control volitivo en el modelo cíclico de Zimmerman

En cuanto, a la fase de planificación o control volitivo, según Trías y Huertas, se destaca la importancia de incorporar diversas estrategias de autocontrol durante la fase de ejecución. Esto alinea perfectamente con las fases de ejecución y control volitivo propuestas por Zimmerman (2000), donde se enfatiza la autoobservación efectiva y el automonitoreo como estrategias clave. La estrategia debe, por lo tanto, proporcionar herramientas prácticas para que los adultos mayores controlen su entorno, gestionen su tiempo y se autoinstruyan durante la ejecución.

En relación con los hallazgos de Fuentes & Rosario, la estrategia debe fomentar la práctica de autoinstrucciones positivas y facilitar el automonitoreo adaptado a las necesidades individuales de los adultos mayores. Este enfoque refuerza la necesidad de que la estrategia vincule las acciones de autorregulación con los objetivos educativos y aspiraciones individuales de los adultos mayores.

La efectividad de estas estrategias, como destaca Trías & Huertas, depende de la conciencia de los adultos mayores sobre su aplicación. Esto respalda la idea de la autoevaluación cercana en el tiempo, centrada en el proceso y considerando la valencia de la

conducta observada. La estrategia, por lo tanto, debe incluir elementos que desarrollen la conciencia y la aplicación consciente de las estrategias de autorregulación.

Además, se resalta la importancia de identificar y abordar las dificultades comunes en el aprendizaje, lo cual se alinea con los componentes conductuales y emocionales de la autorregulación siguiendo a Usher & Schunk (2018). La estrategia debe ofrecer no solo herramientas para superar obstáculos específicos, como sugieren Fuentes & Rosario, sino también involucrar a los adultos mayores en un enfoque continuo y adaptativo de aprendizaje, respaldando la idea de Zimmerman (2000) sobre la autorregulación como un proceso en evolución.

Por último, la estrategia debe promover la utilización de recursos externos, tanto sociales como ambientales. De acuerdo con Usher & Schunk (2018) esto se relaciona con alentar a los adultos mayores a buscar retroalimentación de pares, expertos o herramientas tecnológicas,

4.2.2.1.3 Fases de autorreflexión en el modelo cíclico de Zimmerman

Para Finalizar el modelo cíclico de Zimmerman, específicamente en la fase de autorreflexión, implica que la estrategia propuesta debe enfocarse en promover la autoevaluación reflexiva en adultos mayores. Según Trías y Huertas, esta autoevaluación implica que los adultos mayores juzguen tanto el proceso como el producto de su aprendizaje, comparándolos con experiencias anteriores. La retroalimentación retrospectiva se convierte en un recurso valioso para informar las decisiones futuras. Esta práctica se alinea con la fase de autorreflexión en el modelo de Zimmerman (2000), donde el adulto mayor realiza un autojuicio y una autoevaluación sobre el logro de sus metas de aprendizaje.

Integrar prácticas que fomenten la atribución constructiva de éxitos y fracasos es crucial. La estrategia debe ayudar a comprender las causas de los resultados, influyendo en la motivación y la forma de abordar futuras tareas. La atribución constructiva se convierte en un elemento clave para cultivar una mentalidad positiva hacia el aprendizaje, como lo destacan Trías y Huertas. También debe incentivar la autosatisfacción como parte de la autorreacción, lo cual es esencial para fortalecer la motivación de los adultos mayores. Reconocer y recompensar las reacciones positivas contribuye a una disposición más positiva hacia actividades educativas futuras.

Por su parte, Fuentes y Rosario destacan que establecer espacios y procesos que faciliten la reflexión guiada en adultos mayores es esencial. La estrategia debe incorporar momentos específicos para reflexionar sobre el proceso y el resultado del aprendizaje. También destacan la importancia de incentivar la participación continua en actividades educativas, lo cual es crucial para mantener una relación positiva entre satisfacción y éxito con la disposición a participar en futuras tareas.

Fuentes y Rosario también subrayan que es crucial desarrollar en adultos mayores la capacidad para abordar obstáculos con un enfoque constructivo, otra dimensión clave. La estrategia debe equiparlos con habilidades para superar desafíos, promoviendo una actitud resiliente hacia el aprendizaje. Por lo tanto, cultivar una mentalidad de mejora continua en adultos mayores es un objetivo central. La estrategia debe enfocarse en el desarrollo personal y la capacidad de aprender y crecer a lo largo del tiempo, como proponen Trías y Huertas. Esto contribuye a mantener un enfoque positivo y proactivo en su proceso educativo.

4.2.2.2 Enfoque de Feuerstein

En el libro "Mediar para la autorregulación del aprendizaje: un desafío educativo para el siglo XXI" de Sonia Fuentes y Pedro Rosario, se destacan hallazgos importantes relacionados con el enfoque de Feuerstein. Se enfatiza la función crucial del mediador en guiar a los adultos mayores para desarrollar estrategias de pensamiento efectivas y tomar conciencia de los procesos que deben modificar. Además, se resalta la importancia de capacitar a los adultos mayores en el control de la impulsividad y la implementación de un enfoque sistemático y organizado en sus tareas intelectuales. También se menciona la necesidad de fomentar habilidades específicas como la recopilación precisa de información, la identificación y definición de problemas, y la retención efectiva de conocimientos. Se reconoce la relación entre los subsistemas cognitivos y afectivos, abordando integralmente las capacidades cognitivas, afectivas y metacognitivas para lograr un aprendizaje significativo en adultos mayores.

Estos hallazgos encuentran respaldo y se relacionan directamente con el marco teórico de la Autorregulación del Aprendizaje. Según Schunk y Zimmerman (1994), el aprendizaje autorregulado es un proceso donde los estudiantes activan y mantienen cogniciones, conductas y afectos dirigidos hacia el logro de sus metas educativas.

Los componentes de la Autorregulación del Aprendizaje, propuestos por Usher & Schunk (2018), también encuentran aplicación directa en los hallazgos. El componente cognitivo destaca la importancia de las funciones ejecutivas, como la memoria de trabajo, en la autorregulación, lo cual coincide con la necesidad de capacitar a los adultos mayores en el control de la impulsividad. El componente metacognitivo, por su parte, respalda la importancia de desarrollar estrategias de pensamiento efectivas.

Asimismo, la gestión de recursos internos y externos, propuesta por Hoyle & Dent (2018), se alinea con la idea de reconocer la relación entre los subsistemas cognitivos y afectivos, considerando la influencia de actitudes, disposiciones y emociones en las capacidades cognitivas, y viceversa, como se destaca en los hallazgos del libro.

En cuanto a las metas de aprendizaje, la perspectiva de Quintana y Royo (2015) refuerza la importancia de establecer metas claras y desafiantes, orientadas al aprendizaje, coincidiendo con la necesidad de fomentar habilidades específicas y capacitar a los adultos mayores en la identificación y definición de problemas.

4.2.2.3 El modelo de Winne y Hadwin

En el libro "Autorregulación en el aprendizaje: Manual para el asesoramiento psicoeducativo" de Daniel Trías y Juan Antonio Huertas, se identifican hallazgos referentes al modelo de Winne y Hadwin para la estrategia de autorregulación en adultos mayores. En primer lugar, se destaca la importancia de clarificar tareas y propósitos, proporcionando información clara sobre nuevas actividades o conceptos para reducir la ansiedad y facilitar la inmersión en el proceso de aprendizaje. Además, se subraya la necesidad de permitir que los adultos mayores establezcan metas personalizadas alineadas con sus intereses y necesidades, fomentando la formulación de un plan individual que se adapte a sus estilos de aprendizaje.

En la fase de ejecución, se enfatiza la importancia de promover el monitoreo activo del progreso, brindando herramientas que les permitan a los adultos mayores evaluar su desempeño y ajustar su enfoque si es necesario. Asimismo, se destaca la fase de adaptación, que involucra la reflexión sobre lo aprendido y su aplicación en la vida cotidiana, resaltando la

utilidad y relevancia del conocimiento adquirido para motivar a los adultos mayores a seguir aprendiendo.

Es relevante reconocer y adaptar la estrategia a las necesidades individuales de los adultos mayores, considerando sus estilos de aprendizaje, preferencias y ritmos. La estrategia propuesta debe proporcionar una guía paso a paso que aumente la confianza y la sensación de logro en el proceso de autorregulación, brindando seguridad a los adultos mayores. Además, es esencial incluir recursos que ayuden a evaluar el progreso y tomar decisiones informadas sobre el enfoque de aprendizaje, destacando la importancia de la adaptabilidad y el crecimiento personal.

Estos hallazgos se relacionan con el marco teórico de autorregulación del aprendizaje. Según Schunk y Zimmerman (1994), la autorregulación implica que los estudiantes activen y mantengan cogniciones, conductas y afectos dirigidos hacia el logro de metas educativas. Zimmerman (2000) proporciona una estructura de tres fases para lograr la autorregulación del aprendizaje: planificación, ejecución y autorreflexión. Estas fases se alinean con los hallazgos del libro, donde se destaca la importancia de la planificación, el monitoreo activo y la reflexión sobre el aprendizaje en adultos mayores. Usher & Schunk (2018) y Pintrich (2000) aportan componentes esenciales de la autorregulación, como los aspectos cognitivos, metacognitivos, conductuales, motivacionales, emocionales, sociales y ambientales.

La gestión de recursos internos y externos, según Hoyle & Dent (2018), es crucial para la autorregulación. En el contexto de adultos mayores, esto implica abordar las emociones, la motivación, el apoyo social y los recursos ambientales. Quintana y Royo (2015) aportan la perspectiva de las metas de aprendizaje, subrayando la importancia de establecer metas claras, orientarse hacia esas metas y realizar autoevaluaciones.

4.2.2.4 El modelo de Pintrich

En cuanto al modelo de Pintrich, este modelo también se divide en cuatro fases: la fase de planificación, la fase de monitoreo, la fase de control y la fase de reacciones y evaluaciones. A partir del libro de Daniel Trías y Juan Antonio Huertas, se obtuvieron hallazgos que resaltan la importancia de iniciar la estrategia de autorregulación en adultos mayores con una planificación significativa, permitiéndoles establecer metas claras y direccionadas. La facilitación de la autoevaluación y supervisión continua durante la fase de monitoreo es esencial, así como promover el esfuerzo consciente y el control activo durante la fase de control. Además, se destaca la necesidad de incentivar la reflexión continua durante la fase de reacciones y evaluaciones, abordando posibles desafíos emocionales o de motivación.

Relacionando estos hallazgos con el marco teórico, se puede identificar que la estrategia de autorregulación del aprendizaje, según Schunk y Zimmerman (1994), implica activar y mantener cogniciones, conductas y afectos dirigidos hacia el logro de metas educativas. Trías y Huertas (2020) complementan esta definición al destacar que la autorregulación implica que el estudiante sea capaz de modular sus respuestas y encontrar distintas soluciones a una misma situación, respondiendo de manera activa a las demandas del contexto.

Los componentes de la autorregulación del aprendizaje, según Usher y Schunk (2018), destacan la importancia de aspectos cognitivos, metacognitivos, conductuales, motivacionales, emocionales, sociales y ambientales. Estos componentes se entrelazan con los hallazgos del libro al subrayar la necesidad de considerar el entorno educativo y social,

proporcionando recursos y redes de apoyo para respaldar activamente el proceso de autorregulación en adultos mayores.

La gestión de recursos internos y externos, como mencionada por Hoyle y Dent (2018), es fundamental en la autorregulación del aprendizaje. Los hallazgos del libro coinciden al destacar la importancia de abordar desafíos emocionales o de motivación y proporcionar mecanismos de retroalimentación constructiva, integrando así la gestión de recursos internos como las emociones y la motivación.

4.2.3 Modelos basados en lo volitivo y lo social

4.2.3.1 Modelo volitivo de Kuhl

Uno de los hallazgos principales en el modelo de Kuhl, según el libro de Trías y Huertas, resalta la importancia de priorizar el desarrollo de competencias volitivas. Se enfatiza la necesidad de proporcionar actividades y ejercicios que fortalezcan la capacidad de coordinar la voluntad, enfrentar dificultades y mantener un enfoque constante en metas de aprendizaje.

Además, se reconoce que los adultos mayores pueden enfrentar desafíos como la fatiga, distracción y falta de motivación. Para superar estos obstáculos, se sugiere diseñar estrategias específicas que les ayuden a mantener una participación activa en el aprendizaje. También se hace hincapié en alinear los objetivos de aprendizaje con la voluntad de los adultos mayores, resistir tentaciones y mantener la coherencia en el proceso de autorregulación.

Otro hallazgo relevante es la necesidad de gestionar la rumiación compulsiva, incorporando prácticas de atención plena y enfoque consciente para mejorar la concentración

y el bienestar emocional. Se destaca la importancia de actividades que fortalezcan la capacidad de mantener el enfoque en metas a largo plazo y resistir la gratificación inmediata, así como estrategias específicas para abordar la procrastinación.

Relacionando estos hallazgos con el marco teórico de autorregulación del aprendizaje, se encuentra que autores como Schunk y Zimmerman (1994) definen la autorregulación como el proceso en el cual los estudiantes activan y mantienen cogniciones, conductas y afectos dirigidos hacia el logro de sus metas educativas. Lo anterior respalda la importancia de alinear metas y voluntad en el proceso de autorregulación.

Zimmerman (2000), citado por Cely et al. (2021), identifica tres fases en la autorregulación del aprendizaje: planificación, ejecución y autorreflexión. Estas fases se relacionan con los hallazgos del libro, ya que se sugiere proporcionar herramientas que ayuden a los adultos mayores a alinear sus objetivos de aprendizaje (fase de planificación), resistir tentaciones y distracciones (fase de ejecución), y evaluar su propio progreso (fase de autorreflexión).

En cuanto a los componentes de la autorregulación del aprendizaje, Usher & Schunk (2018) destacan aspectos cognitivos, metacognitivos, conductuales, motivacionales, emocionales, sociales y ambientales. Estos componentes respaldan los hallazgos del libro, que abordan aspectos como la gestión de la rumiación compulsiva, la motivación, el control emocional y el apoyo social.

La gestión de recursos internos y externos, mencionada por Hoyle & Dent (2018), se alinea con la recomendación del libro de proporcionar herramientas para alinear objetivos con la voluntad y facilitar la autorregulación mediante recordatorios visuales y metas tangibles. En

relación con las metas de aprendizaje, Quintana y Royo (2015) subrayan la importancia de establecer metas claras y desafiantes, lo cual coincide con la sugerencia del libro de alinear objetivos de aprendizaje con la voluntad de los adultos mayores.

4.2.3.2 Macrosistemas cognitivos considerados por la teoría PSI

Uno de los principales hallazgos del libro de Trías y Huertas, referente a los macrosistemas cognitivos de la teoría PSI, es la importancia de diseñar estrategias que fortalezcan la memoria de intención en adultos mayores. Esto implica la creación de recordatorios visuales y la planificación cuidadosa de acciones para mantener activas las metas de aprendizaje en la memoria. Esta idea se alinea con la teoría de la autorregulación del aprendizaje, según Schunk y Zimmerman (1994), quienes definen la autorregulación como el proceso mediante el cual los estudiantes activan y mantienen cogniciones, conductas y afectos dirigidos hacia el logro de sus metas educativas.

La personalización de estrategias según la predominancia de los sistemas cognitivos en adultos mayores refleja la adaptabilidad necesaria en la autorregulación del aprendizaje, reconociendo que cada individuo tiene una combinación única de sistemas cognitivos (Usher & Schunk, 2018).

El énfasis en la conciencia emocional y la adaptación de estrategias según los estados emocionales individuales se relaciona directamente con los componentes emocionales y motivacionales de la autorregulación del aprendizaje. La conexión entre el aprendizaje y metas personales significativas, destacada en el libro, también coincide con la importancia de la motivación intrínseca en la autorregulación del aprendizaje (Pintrich, 2000).

El entorno de aprendizaje positivo propuesto en el libro se alinea con el componente ambiental de la autorregulación, reconociendo la influencia del contexto en el proceso de aprendizaje. La gestión de recursos internos y externos, mencionada en el marco teórico, encuentra respaldo en la necesidad de crear un entorno positivo y contar con apoyo social (Hoyle & Dent, 2018).

4.2.3.3 Modelo de Corno

Desde el modelo de Corno descrito por Trías y Huertas, se reconoce la relevancia del autocontrol y la necesidad de establecer metas claras para fomentar la autorregulación gradual. Se destaca la importancia de diseñar programas que fortalezcan habilidades volitivas, como el control de la atención y la automotivación, y proporcionar herramientas prácticas para su aplicación diaria.

En el marco teórico, se aborda la autorregulación del aprendizaje, definida por Schunk y Zimmerman (1994) como el proceso mediante el cual los estudiantes dirigen cogniciones, conductas y afectos hacia el logro de metas educativas. El énfasis en la planificación, ejecución y autorreflexión se alinea con la propuesta del libro de establecer programas de desarrollo y apoyo continuo. La conexión entre las metas educativas y los intereses personales de los adultos mayores, propuesta en el libro, se correlaciona con la orientación a la meta en la fase de ejecución.

En cuanto a los componentes de la autorregulación, Usher & Schunk (2018) destacan aspectos cognitivos, metacognitivos, conductuales, motivacionales, emocionales, sociales y ambientales. Estos componentes se entrelazan con los hallazgos del libro, que aboga por

programas de entrenamiento en estrategias de atención, automotivación, gestión de emociones intrusivas y un entorno de aprendizaje que fomente la mejora continua.

La gestión de recursos internos y externos, como propuesta por Hoyle & Dent (2018), refleja la necesidad de programas de desarrollo que aborden tanto la autorregulación emocional como el apoyo social continuo, tal como sugiere Trias y Huertas en su libro. Además, la importancia de establecer metas de aprendizaje claras y desafiantes, según Quintana y Royo (2015), respalda la idea del libro de conectar las metas educativas con los intereses personales de los adultos mayores.

4.2.3.4 El modelo de procesamiento dual de Boekaerts y Corno

Continuando con el "Modelo de Procesamiento Dual" de Boekaerts y Corno, Trías & Huertas, destacan la importancia de que los adultos mayores modulen sus respuestas y encuentren soluciones a situaciones de aprendizaje, mostrando una respuesta activa a las demandas del entorno. Esta capacidad es esencial para que los adultos mayores se adueñen de su proceso de aprendizaje.

La estrategia propuesta debería, por lo tanto, incorporar la idea de establecer metas de aprendizaje claras y específicas, alineadas con los intereses y valores personales de cada adulto mayor. Este enfoque se correlaciona con la fase de planificación de Zimmerman (2000), donde se sugiere que los estudiantes realicen un análisis de tareas y establezcan metas a corto, mediano y largo plazo.

Lo anterior se relaciona con los hallazgos de Fuentes y Rosario, sobre proporcionar programas de capacitación prácticos, la estrategia debería asegurar que las metas de aprendizaje elegidas estén intrínsecamente vinculadas con los intereses personales de los

adultos mayores, fomentando así la motivación intrínseca, como sugieren también Usher & Schunk (2018).

Por otra parte, la importancia de la gestión de recursos internos y externos, mencionada por Hoyle & Dent (2018), proporcionan herramientas prácticas para gestionar el estrés y las emociones negativas. Esta integración aborda tanto el componente emocional como el conductual de la autorregulación, asegurando que los adultos mayores cuenten con estrategias efectivas para manejar las barreras emocionales y conductuales que puedan surgir durante el aprendizaje.

El componente social y ambiental subrayado por Usher & Schunk (2018) encuentra respaldo en la idea de estimular la participación en grupos sociales o comunidades de aprendizaje. La red de apoyo social, junto con la consideración del ambiente físico y macro contexto, es esencial para facilitar un proceso de autorregulación exitoso en adultos mayores.

La estrategia debería, además, considerar la diversidad de contextos de aprendizaje, asegurando así que las estrategias de autorregulación sean adaptables y efectivas en diferentes situaciones. La estrategia propuesta debe ser flexible y adaptarse a la diversidad de contextos y necesidades individuales, alentando la participación activa de los adultos mayores en su propio proceso de aprendizaje.

4.2.3.5 Teoría social cognitiva de Bandura

El libro "Mediar para la Autorregulación del Aprendizaje: Un Desafío Educativo para el Siglo XXI" de Sonia Fuentes y Pedro Rosario destaca varios hallazgos relacionados con la autorregulación del aprendizaje en adultos mayores desde la teoría social de Bandura. Se resalta la importancia de fomentar que los adultos mayores sean agentes activos en su

proceso de aprendizaje, reconociendo su capacidad para organizar, reflexionar y autorregular su comportamiento educativo.

Además, se introduce el concepto de determinismo recíproco, resaltando la interacción continua entre factores personales, comportamentales y ambientales en el proceso de autorregulación. La teoría de Bandura sobre las creencias de autoeficacia también se incorpora, promoviendo la construcción de creencias motivacionales sólidas en la capacidad de los adultos mayores para realizar tareas y alcanzar metas educativas. Asimismo, se enfatiza la importancia de ayudar a los adultos mayores a tomar decisiones informadas en su proceso de aprendizaje, considerando sus experiencias previas, creencias y objetivos personales.

En la Teoría Social Cognitiva, Bandura destaca la autorregulación como un proceso mediante el cual los individuos activan y mantienen cogniciones, conductas y afectos dirigidos hacia el logro de metas educativas. La autorregulación del aprendizaje, según Schunk y Zimmerman (1994), implica que los estudiantes modulan sus respuestas y encuentran distintas soluciones a situaciones, respondiendo de forma activa a las demandas del contexto.

La Teoría Social Cognitiva proporciona un marco conceptual para comprender cómo los adultos mayores pueden activar cogniciones y comportamientos que les permitan regular su aprendizaje de manera efectiva. La teoría también respalda la idea de determinismo recíproco, donde los factores personales, comportamentales y ambientales interactúan constantemente en el proceso de autorregulación.

Además, la Teoría Social Cognitiva se entrelaza con los componentes de la autorregulación del aprendizaje mencionados por Usher y Schunk (2018), como los aspectos

cognitivos, metacognitivos, conductuales, motivacionales, emocionales, sociales y ambientales.

La gestión de recursos internos y externos, señalada por Hoyle y Dent (2018), encuentra respaldo en la Teoría Social Cognitiva, donde Bandura reconoce la importancia del entorno y las interacciones sociales en el proceso de autorregulación. Además, la relevancia de establecer metas de aprendizaje, según Quintana y Royo (2015), se alinea con la promoción de creencias de autoeficacia propuestas por Bandura, subrayando la importancia de metas orientadas al aprendizaje más que al rendimiento.

4.2.4 Modelos basados en la regulación emocional

4.2.4.1 Teoría de Schunk

La Teoría de Schunk, abordada en el libro de Fuentes y Rosario, contempla varios aspectos fundamentales para la autorregulación del aprendizaje en adultos mayores. En primera instancia, sugiere la presentación de modelos en contextos educativos realistas y aplicables a la vida cotidiana de los adultos mayores, facilitando la transferencia de estrategias de autorregulación a situaciones relevantes. Este enfoque concuerda con el marco teórico que define la autorregulación del aprendizaje como el proceso mediante el cual los estudiantes activan y mantienen cogniciones, conductas y afectos dirigidos hacia el logro de sus metas educativas (Schunk y Zimmerman, 1994).

Otro aspecto destacado es la idea de modelar no solo el uso de estrategias de autorregulación, sino también el proceso de reflexión y adaptación de estas estrategias a diferentes situaciones, subrayando la flexibilidad y la capacidad de ajuste. Esta flexibilidad se relaciona con las fases de autorregulación del aprendizaje según Zimmerman (2000),

especialmente en la fase de planificación, donde se establecen metas a corto, mediano y largo plazo, y se analiza el valor de las tareas para motivar el esfuerzo.

Además, el libro resalta la importancia de crear entornos propicios para que los adultos mayores compartan sus experiencias de autorregulación y aprendan mutuamente, construyendo así una comunidad de apoyo. Este aspecto se alinea con el componente social de la autorregulación del aprendizaje según Usher y Schunk (2018), que enfatiza la importancia del contexto social en el que se desenvuelve la persona.

El reconocimiento de que la autorregulación es un proceso adaptable y contextual, así como la motivación para ser flexible en el enfoque, también encuentra respaldo en las fases de autorregulación propuestas por Zimmerman (2000), especialmente en la fase de ejecución, donde se realiza la autoobservación y el autocontrol. La idea de establecer canales efectivos de apoyo, ya sea a través de instructores, mentores o compañeros, para ofrecer retroalimentación constructiva sobre las estrategias de autorregulación, se alinea con el componente conductual y motivacional de la autorregulación (Usher & Schunk, 2018).

4.2.4.2 Modelo de regulación emocional de Jacobs y Gross

Desde el modelo de Jacobs y Gross, estudiado por Trías y Huertas en su libro, se identifican diversos hallazgos que subrayan la importancia de integrar la comprensión del entorno y contexto específico de aprendizaje de los adultos mayores en el diseño de estrategias de autorregulación. Estos hallazgos resaltan la influencia mutua entre las emociones y el entorno, así como la necesidad de establecer metas claras y específicas para motivar a los adultos mayores en su proceso de aprendizaje.

Al relacionar estos hallazgos con el marco teórico de la autorregulación del aprendizaje, se encuentra que autores como Schunk y Zimmerman (1994) definen el aprendizaje autorregulado como un proceso en el cual los estudiantes activan y mantienen cogniciones, conductas y afectos dirigidos hacia el logro de sus metas educativas.

En cuanto a la importancia de establecer metas claras y específicas, el marco teórico resalta la fase de planificación de Zimmerman (2000), donde se analizan las tareas, se establecen objetivos y se considera el valor que tienen las tareas para el estudiante. Trías y Huertas en su libro también destacan la necesidad de estrategias que aborden la anticipación y gestión de las etapas iniciales del proceso emocional, respaldando así la importancia del componente emocional en la autorregulación. Usher y Schunk (2018) refuerzan esta idea al mencionar que las emociones son parte fundamental de cualquier proceso de aprendizaje, y la gestión de las emociones es crucial para el compromiso y la motivación de los estudiantes. Hoyle y Dent (2018) señalan que la autorregulación del aprendizaje implica la capacidad de autorregular las emociones, y la gestión de recursos internos es vital para mantener la motivación y emociones positivas. Esto se alinea con los hallazgos del libro que sugieren la importancia de estrategias de resignificación cognitiva para promover emociones positivas.

4.2.4.3 Teoría del control-valor de Pekrun

Desde la Teoría del control-valor de Pekrun, mencionada por Trias & Huertas en su libro, se han identificado una serie de hallazgos que se centran en fomentar la conciencia emocional, la interpretación cognitiva de situaciones de logro y fracaso, estrategias para promover evaluaciones cognitivas positivas, desarrollo de la autoeficacia, exploración y reforzamiento de valores personales, reevaluación de situaciones de fracaso, promoción de la

resiliencia emocional, diálogo interno positivo, y la implementación de un sistema de seguimiento continuo en adultos mayores.

En el marco teórico, se destaca que la autorregulación del aprendizaje implica la activación y mantenimiento de cogniciones, conductas y afectos dirigidos hacia el logro de metas educativas, tal como lo definen Schunk y Zimmerman (1994). La fase de planificación en la autorregulación del aprendizaje, según Zimmerman (2000), coincide en fomentar la conciencia emocional, la interpretación cognitiva y la autoeficacia. Además, la fase de ejecución se relaciona con estrategias específicas, como la reevaluación de situaciones de fracaso y el diálogo interno positivo. La fase de autorreflexión, por su parte, se vincula con la promoción de la resiliencia emocional y el reconocimiento de emociones desactivadoras.

La Teoría del Control-Valor también encuentra respaldo en los componentes de la autorregulación del aprendizaje mencionados por Usher & Schunk (2018). La importancia de la motivación, la autoeficacia, la gestión de emociones y la influencia del contexto social y ambiental son elementos clave que se entrelazan con los hallazgos del libro.

Finalmente, la importancia de establecer metas de aprendizaje claras, estructuradas y desafiantes, según Quintana y Royo (2015), se relaciona directamente con las estrategias propuestas en el libro para el desarrollo de la autoeficacia, la exploración y reforzamiento de valores personales, y la reevaluación de situaciones de fracaso.

4.2.5 Otros modelos importantes

4.2.5.1 Modelo de Paquay

Los hallazgos de Fuentes y Rosario desde el Modelo de Paquay destacan varios puntos clave que se alinean con las teorías de la autorregulación del aprendizaje. En primer

lugar, se destaca la importancia de capacitar a los adultos mayores para utilizar una variedad de recursos y fomentar la autonomía en la búsqueda de información. Es esencial desarrollar la habilidad de los adultos mayores para activar y mantener cogniciones, conductas y afectos dirigidos hacia el logro de sus metas educativas. La idea de capacitar a los adultos mayores para establecer sus propias metas de aprendizaje y planificar acciones alineadas con estos objetivos refleja la fase de planificación de Zimmerman (2000), donde se analizan tareas, se establecen metas y se motiva activamente hacia el logro.

Además, estimular la interacción social y la colaboración entre adultos mayores en la búsqueda y producción de conocimiento respalda la importancia del componente social en la autorregulación del aprendizaje (Usher y Schunk, 2018). La conexión con otros adultos mayores puede proporcionar apoyo emocional, compartir estrategias y crear un entorno de correulación mutua, aspectos destacados por Zimmerman (1986).

La promoción de la reflexión constante sobre el proceso de aprendizaje y la facilitación de la autoevaluación y coevaluación reflejan la fase de autorreflexión de Zimmerman (2000). Los adultos mayores deben tener la capacidad de juzgar su proceso de aprendizaje, evaluar su trabajo y reflexionar sobre los motivos de éxito o fracaso. Los adultos mayores deben poder dar sentido a los conocimientos, aplicarlos en nuevas situaciones y preparar la transferencia de manera efectiva.

4.2.5.2 Dimensiones del aprendizaje autónomo de Manrique

Desde las dimensiones del aprendizaje autónomo de Manrique, Sonia Fuentes y Pedro Rosario destacan la importancia de guiar a los adultos mayores en la transición de aprendices a expertos, fomentando el control consciente de su proceso de aprendizaje. Asimismo, se

resalta la necesidad de pasar de la ejecución técnica a la selección estratégica de estrategias, apoyando la transición desde la dependencia de la regulación externa hacia el control independiente.

Estos hallazgos coinciden con el marco teórico de autorregulación del aprendizaje, según Schunk y Zimmerman (1994), quienes definen la autorregulación como el proceso mediante el cual los estudiantes activan y mantienen cogniciones, conductas y afectos dirigidos hacia el logro de sus metas educativas. La transición mencionada en los hallazgos se alinea con la idea de que la autorregulación implica el control consciente y estratégico de los propios procesos de aprendizaje.

Además, Zimmerman (2000), citado en Cely et al. (2021), propone tres fases para lograr la autorregulación del aprendizaje: planificación, ejecución y autorreflexión. Estas fases coinciden con la necesidad de guiar a los adultos mayores en la transición hacia un control consciente y estratégico, como sugieren los hallazgos. Las estrategias propuestas por Zimmerman, como la autoobservación, el autocontrol y la autorreflexión, son fundamentales para empoderar a los adultos mayores en su proceso de aprendizaje.

Por otro lado, los componentes esenciales de la autorregulación del aprendizaje según Usher y Schunk (2018) se alinean con los hallazgos al destacar la importancia de los aspectos cognitivos, metacognitivos, conductuales, motivacionales, emocionales, sociales y ambientales. La idea de proporcionar apoyo gradual a medida que los adultos mayores avanzan en su autonomía, reconocida en los hallazgos, se refleja en la necesidad de considerar todos estos componentes para diseñar una estrategia efectiva de autorregulación.

La gestión de recursos internos y externos, según Hoyle y Dent (2018), también se relaciona directamente con la propuesta de apoyar a los adultos mayores en la transición desde la dependencia de la regulación externa hacia el control independiente. La importancia de la motivación y la gestión emocional, destacada en los hallazgos, se respalda con la idea de que estas son cruciales en el proceso de autorregulación del aprendizaje.

La dimensión de metas de aprendizaje, según Quintana y Royo (2015), refuerza la necesidad de establecer metas claras, estructuradas y desafiantes para mantener la motivación y el compromiso a lo largo del proceso. La sugerencia de orientar las metas al aprendizaje y no solo al rendimiento, como señalan Gaeta (2015) y los propios hallazgos, respalda la idea de fomentar un control consciente y estratégico en la selección de objetivos.

La estrategia de autorregulación del aprendizaje para adultos mayores debería incluir elementos que guíen la transición hacia un control consciente y estratégico, proporcionando apoyo gradual, considerando componentes cognitivos, metacognitivos, conductuales, motivacionales, emocionales, sociales y ambientales, y estableciendo metas claras orientadas al aprendizaje.

4.3 Triangulación y diseño de la estrategia

Este apartado se centra en abordar el tercer objetivo de la presente investigación, que consiste en " Realizar una triangulación entre los hallazgos obtenidos de las políticas públicas, los manuales sobre autorregulación del aprendizaje y el marco teórico, con el propósito de adquirir las herramientas necesarias para desarrollar la estrategia de autorregulación del aprendizaje".

Con este objetivo en mente, se desarrolló una matriz de triangulación para relacionar los resultados obtenidos en el análisis de políticas públicas, manuales sobre autorregulación del aprendizaje y el marco teórico (ver Anexo 8). A partir de estos hallazgos, la estrategia de autorregulación para adultos mayores se estructuró en torno a cuatro pilares fundamentales: autonomía, empoderamiento, participación y un enfoque integral y diverso.

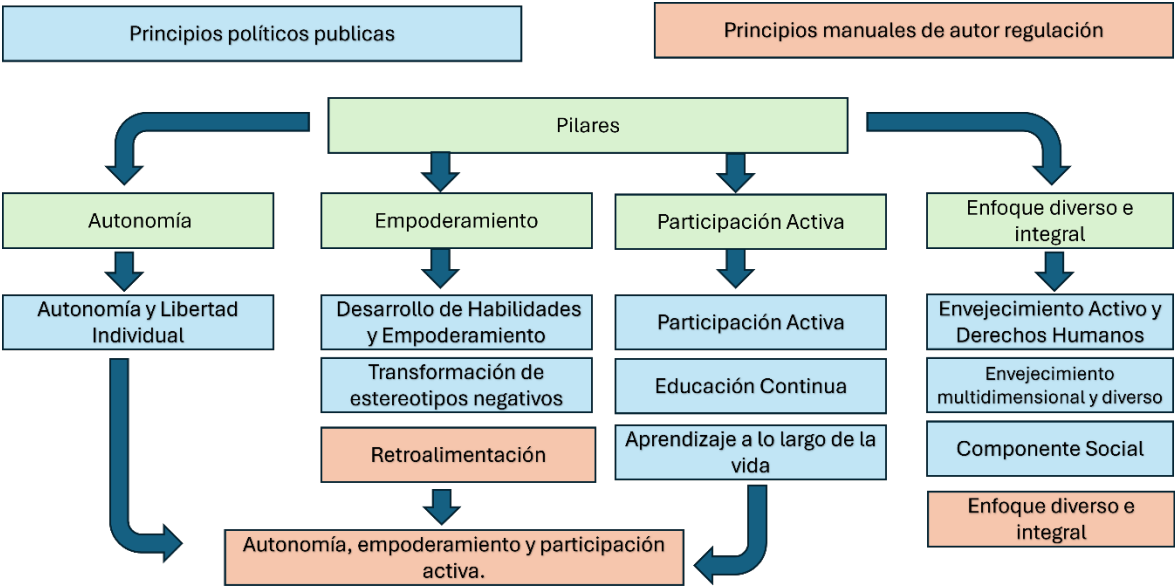
Posteriormente, se llevó a cabo una revisión de los modelos de autorregulación del aprendizaje propuestos por Trías y Huertas, así como por Fuentes y Rosario. Las fases del modelo cíclico de Zimmerman sirvieron como base para la construcción de la presente estrategia, enriqueciendo la construcción de cada fase con tres dimensiones centrales: la metacognitiva, la volitiva y la emocional. Estas dimensiones, extraídas de diversos modelos revisados anteriormente, desempeñarán un papel crucial en la formulación integral de la estrategia de autorregulación del aprendizaje. Teniendo en cuenta lo anterior se realizó el diseño de la estrategia de autorregulación de aprendizaje para adultos mayores (ver Anexo 1)

4.3.1 Pilares de la estrategia de autorregulación para adultos mayores

Como se mencionó anteriormente, el diseño de la estrategia se llevó a cabo teniendo en cuenta cuatro pilares centrales: autonomía, empoderamiento, participación activa y un enfoque integral y diverso. Estos pilares fueron extraídos del análisis y la triangulación de los datos obtenidos de tres fuentes diferentes: políticas públicas, libros sobre autorregulación del aprendizaje y el marco teórico revisado en el capítulo 3.

A continuación, se muestra un mapa mental con las relaciones existente entre los nueve principios extraídos de las políticas públicas, los tres principios extraídos de los manuales de autorregulación y los cuatro pilares que guiarán la estrategia.

Mapa mental: Pilares de la estrategia



Fuente: Elaboración Propia, 2024

Estos pilares fueron considerados y guiaron la construcción de cada una de las fases de la estrategia de autorregulación del aprendizaje para adultos mayores en la ciudad de Bogotá, ya que representaron los ejes clave y los principios que se tomaron en cuenta en el diseño de la estrategia. En el siguiente apartado, se describen los hallazgos de cada uno de estos cuatro pilares:

4.3.1.1 Autonomía

La estrategia de autorregulación del aprendizaje en adultos mayores se fundamenta en múltiples dimensiones, siendo la autonomía uno de los pilares esenciales. Las políticas públicas, como la "Política Pública Social para el Envejecimiento y la Vejez en el Distrito Capital," y la "Política Colombiana de Envejecimiento Humano y Vejez 2015-2024," resaltan la importancia de empoderar a los adultos mayores, permitiéndoles tomar decisiones relacionadas con su proceso educativo. Este enfoque se alinea con el concepto de

envejecimiento activo propuesto por la Organización Mundial de la Salud (OMS), que destaca la importancia de la autonomía e independencia de los adultos mayores (OMS, 2002).

La autonomía en la adquisición de conocimientos también se destaca en la estrategia, debido a que se busca capacitar a los adultos mayores para tomar el control de su aprendizaje y adaptarlo a sus necesidades individuales. Por otra parte, la gestión interna de emociones y pensamientos, según Usher & Schunk (2018), respalda la importancia de capacitar a los adultos mayores en la identificación y regulación de sus emociones.

La potenciación de la autonomía en el diseño de la estrategia de autorregulación del aprendizaje para adultos mayores se llevó a cabo mediante diversas acciones y enfoques. En primer lugar, se promovió activamente la participación de los adultos mayores en la toma de decisiones relacionadas con su proceso educativo. Se establecieron mecanismos que les permitieron elegir las áreas de conocimiento que deseaban explorar y definir su ritmo de aprendizaje.

Además, se brindaron herramientas para ayudar a los adultos mayores con las habilidades necesarias para gestionar de manera efectiva su aprendizaje, así como herramientas prácticas para la identificación y regulación de emociones, con el objetivo de fortalecer la gestión interna de pensamientos y emociones durante el proceso de aprendizaje. Además, se buscó fomentar la autoevaluación y reflexión como prácticas habituales, permitiendo a los adultos mayores tomar conciencia de sus propias necesidades y ajustar su enfoque de aprendizaje en consecuencia.

Asimismo, se quiere fomentar la creación de comunidades de aprendizaje entre adultos mayores, brindándoles espacios para compartir experiencias, conocimientos y estrategias de

autorregulación. Estas comunidades servirán como apoyo mutuo, promoviendo el intercambio de ideas y el enriquecimiento colectivo.

4.3.1.2 Empoderamiento

La estrategia de autorregulación del aprendizaje para adultos mayores se sustenta sobre cuatro pilares fundamentales, siendo el segundo de ellos el empoderamiento, con el propósito de construir una vejez activa y satisfactoria. Desde el ámbito de las políticas públicas, la "Política Pública Social para el Envejecimiento y la Vejez en el Distrito Capital 2010-2025" subraya la necesidad de empoderar a los adultos mayores, contrarrestando estereotipos negativos y fortaleciendo su autoconcepto. Esta premisa respalda que la estrategia debería enfocarse en fomentar la autogestión educativa, el establecimiento de metas y la toma de control sobre su proceso de aprendizaje.

El empoderamiento también se evidencia en la "Política Colombiana de Envejecimiento Humano y Vejez 2015-2024," que reconoce a los adultos mayores como agentes de cambio en el ámbito del envejecimiento. La estrategia debe, por tanto, incluir elementos que promuevan la participación y el empoderamiento en la toma de decisiones sobre su propio proceso de aprendizaje. Además, se debe reconocer la diversidad de habilidades y necesidades de los adultos mayores, adaptando los métodos pedagógicos a sus características específicas.

En cuanto a los manuales de autorregulación del aprendizaje, estos refuerzan la importancia de empoderar a los adultos mayores en su proceso educativo. Los manuales resaltan la necesidad de reconocer a los adultos mayores como sujetos activos, participativos y capaces de tomar decisiones autónomas (Trías & Huertas; Fuentes & Rosario). Esta

perspectiva se alinea con el marco teórico de la autorregulación del aprendizaje, que busca que los estudiantes activen y mantengan cogniciones, conductas y afectos dirigidos hacia el logro de sus metas educativas (Schunk & Zimmerman, 1994).

La estrategia de autorregulación del aprendizaje debe, por ende, promover un rol activo del adulto mayor en todas las fases del proceso de aprendizaje. La autonomía en la adquisición de conocimientos es esencial, y la estrategia debe capacitar a los adultos mayores para tomar el control de su aprendizaje y adaptarlo según sus necesidades individuales, estableciendo metas personalizadas y fomentando la autoevaluación.

Con lo anterior en cuenta, el diseño de la estrategia de autorregulación del aprendizaje para adultos mayores se enfocó en fomentar el empoderamiento a través de diversas acciones concretas. En primer lugar, en el diseño se establecieron sesiones de orientación personalizada, donde cada adulto mayor tendrá la oportunidad de definir sus metas educativas y participar activamente en la selección de los temas de su interés. Estas sesiones no solo buscan empoderar a los participantes, dándoles un papel central en la toma de decisiones sobre su proceso de aprendizaje, sino que también fortalecer su confianza y autoconcepto.

4.3.1.3 Participación Activa

La participación activa de los adultos mayores emerge como un tercer pilar esencial en la estrategia de autorregulación del aprendizaje. Las políticas públicas, como la "Política Pública Social para el Envejecimiento y la Vejez en el Distrito Capital" y la "Política Colombiana de Envejecimiento Humano y Vejez," resaltan la necesidad de involucrar a los adultos mayores en actividades educativas y culturales, utilizando el aprendizaje como una

herramienta clave para fomentar la participación activa y promover un envejecimiento saludable.

Villar (2004) refuerza la importancia de la educación en la vejez como un medio para brindar oportunidades que permitan a los adultos mayores participar activamente en la sociedad. La estrategia, en consonancia con el enfoque de envejecimiento activo propuesto por la Organización Mundial de la Salud (2002), debe ir más allá de la mera adquisición de conocimientos y centrarse en el desarrollo de habilidades que fomenten la autonomía, independencia y participación activa en la sociedad.

Desde el análisis de los manuales de autorregulación del aprendizaje, se destaca la importancia de reconocer a los adultos mayores como sujetos activos en su proceso educativo. Por lo cual la estrategia debe no solo enfocarse en la autorregulación del aprendizaje sino también en la participación activa del adulto mayor en su proceso educativo y en la sociedad en general.

La participación activa no solo implica recibir información, sino ser un actor activo en la vida social, política y económica. La estrategia debe incorporar elementos que fomenten esta participación activa, como la promoción de la corresponsabilidad individual y la contribución significativa a la sociedad.

La estrategia de autorregulación del aprendizaje para adultos mayores debe estar intrínsecamente ligada a la participación activa, no solo como un medio para adquirir conocimientos, sino como un camino para desarrollar habilidades que promuevan una vejez activa y satisfactoria. La integración de estos elementos permitirá construir una estrategia

efectiva que empodere a los adultos mayores en su proceso educativo y promueva su participación activa en la sociedad.

4.3.1.4 Enfoque diverso e integral

El cuarto pilar fundamental en la estrategia de autorregulación del aprendizaje para adultos mayores se centra en un enfoque diverso e integral, abordando la complejidad y diversidad de las experiencias y necesidades de esta población. Las políticas públicas, como la "Política Pública Social para el Envejecimiento y la Vejez en el Distrito Capital" y la "Política Colombiana de Envejecimiento Humano y Vejez 2015-2024," subrayan la importancia de celebrar la diversidad y reconocer las identidades únicas de los adultos mayores.

Este enfoque se alinea con las perspectivas de Lyotard (1991) y Bayarre, Pérez y Menéndez (2006), quienes abogan por superar estereotipos negativos asociados a la vejez y promover transformaciones culturales y educativas. La estrategia debe, por tanto, ser inclusiva y respetuosa, reconociendo y adaptándose a las diversas dimensiones del envejecimiento.

La adaptabilidad, un elemento clave identificado en los hallazgos, destaca la necesidad de una estrategia flexible que reconozca la naturaleza continua y multidimensional del proceso de envejecimiento. Este aspecto se alinea con la categorización de Arber y Ginn (1995) y la perspectiva de la OMS (2003) sobre la edad cronológica, fisiológica, social y psicológica. La estrategia debe ser capaz de adaptarse a las diferencias individuales dentro de la población de adultos mayores, reconociendo que no constituyen un grupo homogéneo.

El enfoque diverso e integral también se relaciona con el concepto de envejecimiento activo, donde la estrategia debe abordar aspectos cognitivos, emocionales, sociales y físicos, como destaca la OMS (2002). Además, la Política Colombiana de Envejecimiento Humano y

Vejez 2015-2024 aboga por un enfoque diferencial, reconociendo las características únicas de grupos históricamente excluidos. La estrategia debe considerar esta diversidad y adoptar un enfoque multidimensional que abarque cambios biológicos, psicológicos, sociales, culturales y ambientales.

En el contexto educativo, Villar (2004) y la gerontología educativa destacan la importancia de un enfoque diferenciado y continuo en la educación de adultos mayores. La estrategia debe ser diseñada considerando la diversidad de los adultos mayores, adaptando métodos y técnicas pedagógicas a sus necesidades individuales.

Al analizar los manuales de autorregulación del aprendizaje, se refuerza la necesidad de un enfoque adaptable y personalizado. La estrategia debe, por tanto, ser altamente adaptable a las necesidades individuales, como propone Trías & Huertas, y proporcionar apoyo personalizado, como sugieren Fuentes & Rosario. La gestión de recursos internos y externos, junto con la definición de metas de aprendizaje claras y desafiantes, se presenta como elementos esenciales en la estrategia.

La estrategia de autorregulación del aprendizaje para adultos mayores debe adoptar un enfoque diverso e integral, celebrando la diversidad del envejecimiento y adaptándose a las necesidades individuales. La adaptabilidad, la personalización, y la consideración de aspectos cognitivos y afectivos son fundamentales e Integrar la educación en el marco del envejecimiento activo.

4.3.2 Fases de la estrategia

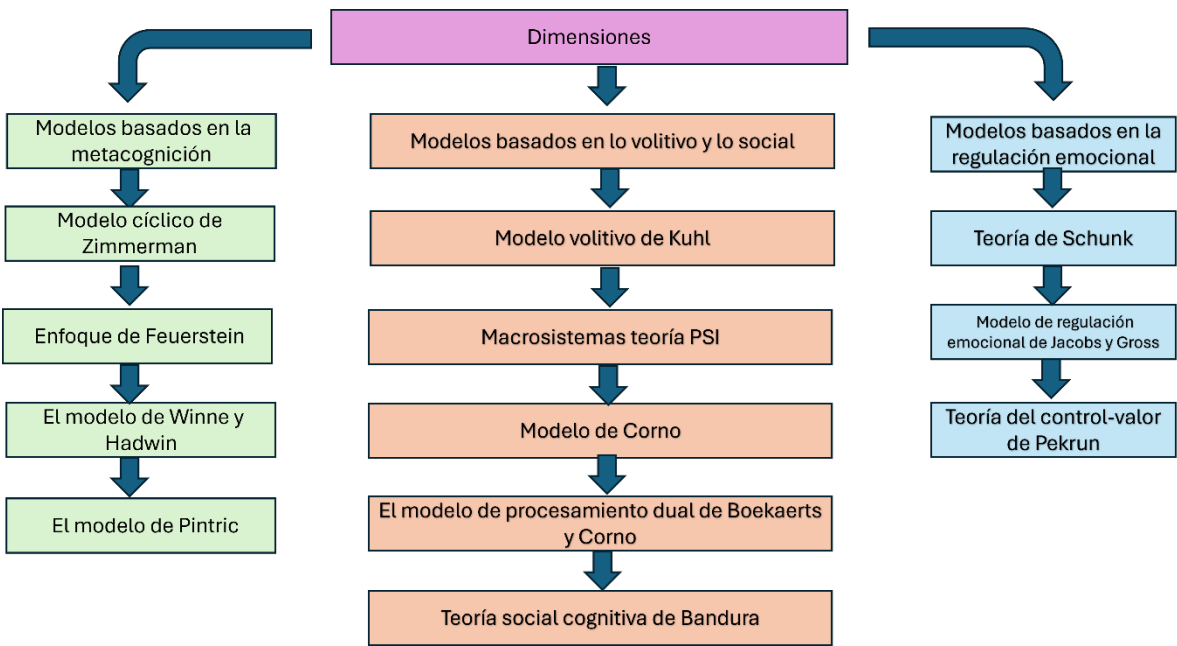
Como se mencionó previamente, la construcción de la estrategia de autorregulación para adultos mayores en la ciudad de Bogotá se basó en el modelo cíclico de Zimmerman. Además, se consideraron tres dimensiones fundamentales en cada una de las fases de dicho

modelo, tomando en consideración los descubrimientos de los libros sobre autorregulación del aprendizaje de Fuentes y Rosario, así como el de Trias y Huertas. También se tuvieron en cuenta los hallazgos de las políticas públicas revisadas y el marco teórico.

Estas dimensiones son, metacognitiva, volitiva y emocional, además, fueron seleccionadas con el propósito de desarrollar una estrategia integral de autorregulación que abarque todas las dimensiones de los adultos mayores como seres humanos íntegros. Cada una de estas dimensiones fue respaldada por los modelos previamente explorados en la sección anterior, con el objetivo de establecer una base sólida desde la cual abordar cada una de ellas. A continuación, se muestra un mapa mental con cada uno de estas dimensiones y los modelos que lo respaldan, las cuales fueron desarrolladas en el apartado anterior:

Tabla 9

Mapa mental: Dimensiones y modelos de autorregulación



Fuente: Elaboración Propia, 2024

4.3.2.1 Fase de planificación o fase previa en el modelo cíclico de Zimmerman

En la primera fase, la fase de planificación, se destaca la necesidad de que los adultos mayores participen activamente en la identificación de metas educativas personalizadas y realistas, conectando sus aspiraciones personales con objetivos específicos. Este proceso de planificación, como sugiere el modelo de Zimmerman, también enfatiza la importancia de establecer metas de aprendizaje claras y evaluar el valor personal de las tareas y elementos.

En cuanto a la participación activa de los adultos mayores, la estrategia debe guiarlos en la definición de metas educativas específicas y motivadoras, asegurando que encuentren significado en su aprendizaje. Además, la estrategia debe incorporar oportunidades para que los adultos mayores tomen decisiones sobre su aprendizaje y se involucren en actividades significativas, como señala Zimmerman. Esto contribuiría a fortalecer la autonomía y el compromiso de los adultos mayores en su proceso educativo.

La estrategia debe prestar atención a la regulación emocional, que es un aspecto vital para mantener la motivación y superar las dificultades en el proceso de autorregulación. Además, la creación de una red de apoyo social y la consideración del ambiente físico y macrocontexto son componentes cruciales para una gestión eficaz de recursos externos.

La implementación de actividades motivadoras, el reconocimiento de logros y la retroalimentación positiva se integran en la estrategia para cultivar la motivación intrínseca de los adultos mayores. Además, la estrategia debería reconocer y celebrar la diversidad de experiencias y necesidades de los adultos mayores, promoviendo programas inclusivos que respeten las diferentes identidades presentes en este grupo demográfico.

Teniendo en cuenta lo anterior, en el marco de la planificación de la estrategia de autorregulación del aprendizaje para adultos mayores en Bogotá, se han diseñado dos talleres que se llevarán a cabo mediante asesorías individuales de 45 minutos. La elección de este enfoque responde al principio de diversidad e integralidad, reconociendo que los adultos mayores constituyen un grupo heterogéneo con necesidades, intereses y metas educativas individuales. Por lo tanto, la planificación de la estrategia se abordará de manera personalizada, desde un enfoque diferenciado.

4.3.2.1.1 Primer taller: "Aventura Educativa: Iniciando el Viaje hacia Nuevos Conocimientos"

A lo largo de muchos años, ¿Cuál fue tu profesión y qué era lo que más te gustaba de tu trabajo?

Aquí, los adultos mayores podrían analizar sus experiencias profesionales pasadas, identificar metas educativas relacionadas y reflexionar sobre cómo su carrera anterior podría influir en sus objetivos de aprendizaje actuales. Sobre lo anterior, el Enfoque de Feuerstein destaca la importancia del mediador para guiar a los adultos mayores a reflexionar sobre sus habilidades profesionales y establecer conexiones con el aprendizaje futuro. Asimismo, el Modelo de Winne y Hadwin sugiere clarificar tareas y propósitos, proporcionando una estructura que facilite a los adultos mayores recordar y reflexionar sobre su profesión anterior. Integrar estos enfoques asegura una estrategia integral que aborde tanto la reflexión personal como la conexión con habilidades profesionales anteriores.

Por otra parte, el Modelo Volitivo de Kuhl destaca la importancia de fortalecer las competencias volitivas, la coordinación de la voluntad y mantener un enfoque constante en metas de aprendizaje. La pregunta sobre la profesión a lo largo de muchos años se relaciona con la capacidad de los adultos mayores para mantener un enfoque constante en metas a largo plazo. La Teoría Social Cognitiva destaca la importancia de que los adultos mayores sean agentes activos en su proceso de aprendizaje. Recordar la profesión a lo largo de los años implica activar cogniciones y reflexionar sobre la experiencia laboral, contribuyendo así a la construcción de creencias de autoeficacia relacionadas con el ámbito profesional. Además, la influencia recíproca entre factores personales y ambientales en la autorregulación se refleja al considerar el entorno laboral y las interacciones sociales en la construcción de la identidad profesional.

¿Qué aspectos de tu vida te generan mayor satisfacción y alegría?

Esta pregunta se alinea con varios modelos de autorregulación del aprendizaje. Desde la perspectiva del modelo cíclico de Zimmerman, identificar fuentes de satisfacción y alegría es fundamental en la fase de planificación, donde se busca analizar tareas, establecer metas y motivarse internamente (Zimmerman, 2000). Este enfoque proporciona una base emocional sólida para la autorregulación, considerando la importancia de aspectos afectivos en el aprendizaje de adultos mayores.

Siguiendo con el modelo de Feuerstein, la conexión entre la satisfacción personal y el desarrollo de estrategias de pensamiento efectivas resalta la importancia de adaptar la estrategia de autorregulación según las emociones y motivaciones de cada individuo. Reconocer qué aspectos generan alegría facilita la identificación de estrategias cognitivas y afectivas específicas para potenciar el aprendizaje.

En el contexto del modelo de Winne y Hadwin, la identificación de fuentes de satisfacción se relaciona con permitir que los adultos mayores establezcan metas personalizadas alineadas con sus intereses. Establecer metas conectadas con la satisfacción aumenta la relevancia del aprendizaje y contribuye a un compromiso más sostenido. Además, desde la perspectiva del modelo de Pintrich, la satisfacción y la alegría se vinculan con la fase de autorreflexión, donde la reflexión continua sobre el aprendizaje es esencial. Identificar aspectos satisfactorios de la vida proporciona oportunidades para reflexionar sobre cómo estas fuentes de satisfacción se relacionan con los objetivos de aprendizaje, promoviendo una autorregulación consciente y adaptativa.

La satisfacción y alegría en la vida pueden ser profundamente influenciadas por diversos factores, según el Modelo Volitivo de Kuhl. En este sentido, el logro de metas y la resistencia a la procrastinación emergen como elementos cruciales. Fortalecer las competencias volitivas, como la coordinación de la voluntad y el enfoque constante en metas, puede desempeñar un papel significativo en la percepción de éxito y bienestar personal. Por otra parte, el Modelo de Corno añade una perspectiva educativa, indicando que la satisfacción puede vincularse a metas educativas y personales. La mejora de habilidades volitivas, como el control de la atención, puede contribuir al sentimiento de logro en la consecución de objetivos. Además, la Teoría Social Cognitiva de Bandura subraya la conexión entre la satisfacción y la percepción de autoeficacia, destacando que la construcción de creencias motivacionales sólidas puede elevar la satisfacción personal.

¿Cuáles son las actividades que disfruto realizando en mi tiempo libre?

Al explorar las actividades de tiempo libre, puede aplicarse la fase de planificación del modelo de Zimmerman, debido a que los adultos mayores identifican metas educativas basadas en las actividades que disfrutan. Este enfoque se complementa con el Enfoque de Feuerstein, ya que se puede examinar patrones de pensamiento en las actividades de tiempo libre para personalizar la estrategia de aprendizaje.

Además, el Modelo de Winne y Hadwin destaca la importancia de permitir que los adultos mayores establezcan metas personalizadas alineadas con sus intereses. Integrar estos modelos asegura que la estrategia no solo aborde las preferencias de actividades de tiempo libre, sino que también fomente la conexión emocional y la relevancia en el proceso de aprendizaje.

Por otro lado, el Modelo de Regulación Emocional de Jacobs y Gross destaca la influencia mutua entre las emociones y el entorno. La pregunta sobre las actividades disfrutadas en el tiempo libre se relaciona con la conexión entre emociones y experiencias personales. Diseñar estrategias de autorregulación que promuevan la comprensión del entorno específico y contextual de las actividades recreativas contribuirá a mejorar la calidad emocional y el compromiso en estas actividades.

Además, la Teoría del Control-Valor resalta la importancia de establecer metas claras y específicas para motivar a los adultos mayores en su proceso de aprendizaje. La elección de actividades recreativas implica la definición de metas personales y la valoración de la relevancia y el valor de estas actividades. La autoeficacia, la exploración de valores personales y la reevaluación de situaciones de fracaso también son aspectos clave para disfrutar plenamente de las actividades en el tiempo libre.

¿En qué áreas específicas te gustaría mejorar o adquirir nuevos conocimientos?

Esta pregunta también encuentra respaldo en diversos modelos de autorregulación del aprendizaje. Desde la óptica del modelo cíclico de Zimmerman, la identificación de áreas para mejorar se alinea con la fase de planificación, donde se enfatiza la importancia de analizar tareas y establecer metas específicas y motivadoras. Establecer metas claras y específicas es esencial para direccionar efectivamente el proceso de aprendizaje. En el marco del modelo de Winne y Hadwin, la identificación de áreas para mejorar destaca la importancia de permitir que los adultos mayores establezcan metas personalizadas alineadas con sus intereses y necesidades. Establecer metas conectadas con áreas de mejora aumenta la relevancia y la motivación intrínseca. Desde la perspectiva del modelo de Pintrich, la identificación de áreas específicas para mejorar se vincula con la fase de planificación, donde se destaca la importancia de la planificación significativa y el establecimiento de metas claras y direccionadas. Establecer metas específicas ayuda a guiar el proceso de aprendizaje de manera efectiva.

Por otra parte, el Modelo Volitivo de Kuhl señala la importancia de identificar y alinear objetivos de aprendizaje con la voluntad personal. La resistencia a la gratificación inmediata y la gestión de la procrastinación surgen como áreas específicas de enfoque. Asimismo, la Teoría PSI destaca la necesidad de mejorar la memoria de intención y equilibrar la automatización de respuestas como objetivos específicos, mientras que el Modelo de Corno sugiere el establecimiento de metas educativas claras y desafiantes.

¿Por qué es importante para ti adquirir estos nuevos conocimientos?

Esta pregunta tiene implicaciones significativas en términos de motivación y compromiso en el proceso de aprendizaje, según los modelos presentados anteriormente. En el contexto del modelo cíclico de Zimmerman, la importancia personal de adquirir nuevos conocimientos se alinea con la auto motivación interna, un componente clave en la fase de planificación. Comprender la relevancia personal aumenta la probabilidad de compromiso y éxito en el aprendizaje. Desde el enfoque de Feuerstein, la importancia personal de adquirir nuevos conocimientos destaca la función crucial del mediador en guiar a los adultos mayores para desarrollar estrategias de pensamiento efectivas. Reconocer la importancia personal ayuda a centrar el proceso de aprendizaje en metas significativas, promoviendo una mayor implicación cognitiva.

En el marco del modelo de Winne y Hadwin, la conexión entre la importancia personal y el establecimiento de metas personalizadas subraya la necesidad de adaptar la estrategia a las necesidades individuales de los adultos mayores; se debe reconocer que la importancia personal contribuye a una mayor confianza y sensación de logro en el proceso de autorregulación. Además, desde la perspectiva del modelo de Pintrich, la importancia personal de adquirir nuevos conocimientos se relaciona con la fase de autorreflexión, donde la reflexión continua sobre el aprendizaje es esencial. Comprender la importancia personal permite una evaluación constante del progreso y la adaptación de estrategias para lograr metas significativas.

El Modelo Volitivo de Kuhl destaca que la adquisición de conocimientos es vital para la consecución de metas y objetivos personales. Fortalecer la voluntad y resistir la procrastinación puede contribuir a una sensación de logro y satisfacción.

La Teoría PSI subraya que la búsqueda de conocimientos es esencial para la evolución y mejora personal, ya que implica la adaptabilidad y la capacidad de modificar los sistemas cognitivos. Por otra parte, el Modelo de Corno indica que la adquisición de nuevos conocimientos está directamente relacionada con el establecimiento y logro de metas educativas. Fortalecer las habilidades volitivas es clave para mantener el enfoque en el aprendizaje. La Teoría Social Cognitiva de Bandura resalta que la importancia radica en la construcción de creencias de autoeficacia sólidas, lo que puede motivar la búsqueda activa de nuevos conocimientos. Además, la Teoría del Control-Valor de Pekrun destaca la importancia de identificar áreas de aprendizaje que proporcionen valor y significado personal, aumentando así la motivación y la satisfacción.

¿Cómo imaginas que puedes aplicar estos conocimientos en tu vida diaria?

Esta pregunta también está respaldada por los diferentes modelos de autorregulación del aprendizaje. Desde la perspectiva del modelo cíclico de Zimmerman, la visualización de la aplicación de conocimientos se vincula con la fase de planificación, donde se destaca la importancia de analizar tareas y establecer objetivos de aprendizaje claros y evaluativos. Visualizar la aplicación contribuye a integrar el aprendizaje en contextos significativos.

Siguiendo con el enfoque de Feuerstein, la conexión entre la visualización de la aplicación de conocimientos y el desarrollo de estrategias de pensamiento efectivas subraya la importancia de capacitar a los adultos mayores en el control de la impulsividad y la implementación de un enfoque sistemático en sus tareas intelectuales. La visualización guía la aplicación consciente de estrategias. En el contexto del modelo de Winne y Hadwin, la visualización de la aplicación de conocimientos se relaciona con la fase de adaptación, que involucra la reflexión sobre lo aprendido y su aplicación en la vida cotidiana. Visualizar la aplicación facilita la conexión entre el aprendizaje y la vida diaria, fomentando la relevancia y utilidad de los conocimientos adquiridos.

Desde la perspectiva del modelo de Pintrich, la visualización de la aplicación de conocimientos se respalda en la reflexión sobre el aprendizaje y la aplicación en contextos reales. La visualización contribuye a una evaluación constante y adaptación de estrategias para lograr una aplicación efectiva en la vida diaria.

4.3.2.1.2 Escalera de Aprendizaje

Esta actividad tiene como objetivo dar continuidad a la fase de planificación iniciada en el taller previo. En este contexto, se empleará una escalera como metáfora para que, junto con los adultos mayores, se aborden preguntas fundamentales en la planificación del proceso de aprendizaje que emprenderán. Las preguntas en cuestión se encuentran detalladas y respaldadas a continuación:

¿Cuáles consideras que son tus metas de aprendizaje, teniendo en cuenta tus intereses y necesidades específicas como adulto mayor?

En el proceso de planificación, es de suma importancia analizar tareas, establecer metas y encontrar motivación interna. De acuerdo con Fuentes & Rosario, definir metas

específicas y adecuadas a los intereses de los adultos mayores es esencial para orientarlos en la identificación de metas educativas personalizadas.

En relación con el Enfoque de Feuerstein, el mediador juega un papel crucial al guiar a los adultos mayores en el desarrollo de estrategias de pensamiento y conciencia de los procesos a modificar. Esto se relaciona con la activación de cogniciones dirigidas hacia metas educativas y el control de la impulsividad.

El Modelo de Winne y Hadwin destaca la importancia de permitir que los adultos mayores establezcan metas personalizadas. La estrategia debe proporcionar una guía paso a paso adaptada a sus estilos de aprendizaje, aumentando así la confianza y la sensación de logro, alineándose con el enfoque de establecer metas claras y desafiantes. Desde el Modelo de Pintrich, la planificación significativa y la supervisión continua durante la fase de monitoreo implican la selección de metas claras y direccionadas. La estrategia debe facilitar la autoevaluación y la supervisión continua para evaluar el progreso.

En el contexto del modelo volitivo de Kuhl, alinear metas de aprendizaje con la voluntad de los adultos mayores es crucial. La autorregulación implica activar y mantener cogniciones, conductas y afectos dirigidos hacia el logro de metas educativas. Además, el modelo subraya la resistencia a las tentaciones y la coherencia en el proceso de autorregulación, aspectos cruciales al establecer metas significativas.

Para concluir, la teoría del Control-Valor de Pekrun enfatiza la importancia de promover evaluaciones cognitivas positivas y la autoeficacia. La pregunta sobre metas de aprendizaje aborda la conexión entre las actividades específicas y la percepción de control y valor que tienen los adultos mayores sobre estas actividades.

¿Cuáles actividades de aprendizaje te ayudarán en tu camino para cumplir estas metas?

En la fase de ejecución, se destaca la importancia del autocontrol y la autoobservación. La estrategia debe proporcionar herramientas para que los adultos mayores gestionen su entorno, controlen su tiempo y se autoinstruyan durante la ejecución. Además, la participación activa en el proceso educativo es esencial.

Capacitar a los adultos mayores en el control de la impulsividad y la implementación de un enfoque sistemático y organizado se relaciona con la fase de ejecución. Fomentar habilidades específicas como la recopilación de información se alinea con la necesidad de actividades específicas para lograr metas educativas.

Adaptar la estrategia a las necesidades individuales, estilos de aprendizaje y proporcionar una guía paso a paso también es crucial para seleccionar actividades efectivas. La planificación significativa y la supervisión continua implican la selección de actividades específicas. Promover el esfuerzo consciente y el control activo durante la fase de control se relaciona con elegir actividades que requieran esfuerzo y control consciente.

El Modelo de Procesamiento Dual de Boekaerts y Corno destaca la importancia de que los adultos mayores modulen sus respuestas y encuentren soluciones a situaciones de aprendizaje, mostrando una respuesta activa a las demandas del entorno. La organización del tiempo diario para el aprendizaje implica una respuesta activa y planificación, lo cual se alinea con la fase de planificación de Zimmerman.

¿Cómo organizas tu tiempo diario para incorporar el aprendizaje de manera efectiva?

La estrategia debe proporcionar herramientas prácticas para que los adultos mayores organicen su tiempo, controlen su entorno y se autoinstruyan durante la ejecución. Capacitar a

los adultos mayores en el control de la impulsividad y la implementación de un enfoque sistemático se relaciona con la organización efectiva del tiempo. Desarrollar estrategias de pensamiento efectivas también contribuye a la planificación y organización.

La estrategia debe promover la reflexión sobre cómo organizar el tiempo de manera que el aprendizaje sea aplicado y significativo en la vida diaria. Promover el esfuerzo consciente y el control activo se relaciona directamente con la organización efectiva del tiempo. La estrategia debe proporcionar herramientas para planificar y monitorear el tiempo dedicado al aprendizaje.

El Modelo de Procesamiento Dual de Boekaerts y Corno destaca la importancia de que los adultos mayores modulen sus respuestas y encuentren soluciones a situaciones de aprendizaje. La organización del tiempo diario para el aprendizaje implica una respuesta activa y planificación, lo cual se alinea con la fase de planificación de Zimmerman. Además, la estrategia propuesta debería incorporar metas claras y específicas, alineadas con los intereses y valores personales, fomentando así la motivación intrínseca.

¿Dónde puedes encontrar la información necesaria para tus actividades de aprendizaje?

La gestión de recursos, tanto internos como externos, es crucial. La estrategia debe incluir elementos que ayuden a los adultos mayores a gestionar sus emociones, motivación y a buscar apoyo cuando sea necesario. Encontrar información relevante puede implicar buscar recursos externos.

Destacando la función crucial del mediador, la estrategia debe guiar a los adultos mayores en la búsqueda y selección de información relevante. Capacitarlos para recopilar información precisa se relaciona con encontrar recursos externos.

Permitir que los adultos mayores establezcan metas personalizadas alineadas con sus intereses y necesidades implica encontrar información relevante. La estrategia debe incluir recursos que faciliten la búsqueda de información y ayuden en la clarificación de tareas y propósitos.

Facilitar la autoevaluación y supervisión continua implica acceder a información relevante para evaluar el progreso. La estrategia debe proporcionar recursos para la búsqueda de información y la evaluación continua. El Modelo de Paquay destaca la importancia de capacitar a los adultos mayores para utilizar una variedad de recursos y fomentar la autonomía en la búsqueda de información. La pregunta sobre la búsqueda de información refleja la idea de autorregulación al requerir que los adultos mayores identifiquen y utilicen recursos de manera autónoma, activando cogniciones y conductas hacia el logro de sus metas educativas.

¿Cuáles son los posibles obstáculos que anticipas en tu camino de aprendizaje?

La perspectiva de Pintrich sobre la planificación y motivación como elementos fundamentales coincide con la importancia de anticipar obstáculos. La estrategia debe proporcionar herramientas para la autoevaluación, asegurando que los adultos mayores reflexionen objetivamente sobre su progreso y anticipen posibles obstáculos.

Identificar y abordar las dificultades comunes en el aprendizaje se alinea con la necesidad de anticipar obstáculos. La estrategia debe ofrecer no solo herramientas para superar obstáculos específicos, sino también involucrar a los adultos mayores en un enfoque continuo y adaptativo de aprendizaje.

Adaptar la estrategia a las necesidades individuales y estilos de aprendizaje ayuda a anticipar posibles obstáculos. Proporcionar una guía paso a paso que aumente la confianza y la sensación de logro también contribuye a superar obstáculos. Facilitar la autoevaluación y supervisión continua durante implica una conciencia constante de posibles obstáculos. La estrategia debe proporcionar herramientas para anticipar y superar estos obstáculos.

La pregunta sobre obstáculos se alinea con el modelo de Corno, que destaca la importancia de proporcionar herramientas prácticas para superar desafíos. Además, el modelo sugiere proporcionar herramientas prácticas para superar estos obstáculos, promoviendo la resiliencia y la persistencia.

El Modelo de Procesamiento Dual de Boekaerts y Corno destaca la importancia de que los adultos mayores modulen sus respuestas y encuentren soluciones a situaciones de aprendizaje. Anticipar obstáculos implica una respuesta activa y planificación, lo cual se alinea con la fase de planificación de Zimmerman. Además, las estrategias propuestas deberían incorporar metas claras y específicas, fomentando así la motivación intrínseca y la autorregulación.

¿Qué estrategias podrías emplear para superar los obstáculos que encuentras en tu proceso de aprendizaje?

La estrategia debe promover la utilización de recursos externos, tanto sociales como ambientales. Alentar a los adultos mayores a buscar retroalimentación, apoyo social y herramientas tecnológicas enriquece la autoobservación y el automonitoreo. Desarrollar la capacidad para abordar obstáculos con un enfoque constructivo se relaciona con la necesidad de estrategias para superar dificultades comunes. La estrategia debe equipar a los adultos

mayores con habilidades para superar desafíos, promoviendo una actitud resiliente hacia el aprendizaje.

La adaptabilidad y el crecimiento personal son esenciales para superar obstáculos. La estrategia debe enfocarse en el desarrollo personal y la capacidad de aprender y crecer a lo largo del tiempo. Facilitar la inferencia adaptativa como parte integral de la autorreacción implica tomar decisiones informadas basadas en la experiencia previa. La estrategia debe ayudar a tomar decisiones informadas sobre cómo abordar obstáculos en el aprendizaje.

La pregunta sobre estrategias para superar obstáculos se alinea con el modelo de Corno, que destaca la importancia de proporcionar herramientas prácticas para superar desafíos. La respuesta a esta pregunta podría activar cogniciones y conductas relacionadas con la superación de obstáculos, fortaleciendo las habilidades volitivas de los adultos mayores.

También se conecta con la idea de modulación de respuestas y la necesidad de encontrar soluciones a desafíos de aprendizaje. La respuesta a esta pregunta implicaría una respuesta activa y planificación, alineándose con la fase de planificación de Zimmerman. Además, las estrategias propuestas deberían incorporar metas claras y específicas, fomentando así la motivación intrínseca y la autorregulación.

Desde el modelo de Regulación Emocional de Jacobs y Gross, la regulación emocional es crucial al enfrentar obstáculos. La pregunta estimula la reflexión sobre estrategias específicas para gestionar las emociones asociadas a los desafíos de aprendizaje. Identificar estrategias para manejar el estrés, la frustración u otras emociones negativas podría ser

esencial para mantener una regulación emocional efectiva y, por ende, mejorar la autorregulación.

El Modelo de Paquay destaca la importancia de capacitar a los adultos mayores para utilizar diversos recursos y fomentar la autonomía en la búsqueda de información. La pregunta sobre estrategias podría incluir la búsqueda de apoyo social como una estrategia, reconociendo la influencia positiva del entorno social en la superación de obstáculos. Además, el fomento de la colaboración y la conexión con otros aprendices también podría ser una estrategia relevante.

La Teoría del Control-Valor de Pekrun enfatiza la importancia de promover evaluaciones cognitivas positivas y la autoeficacia. Las estrategias propuestas podrían abordar cómo mantener una percepción positiva del control y valor asociado a las metas de aprendizaje, incluso en la presencia de obstáculos. Esto estaría alineado con el enfoque de Pekrun para mejorar la motivación y la autorregulación.

.4.3.2. 2 fase de ejecución o de control volitivo en el modelo cíclico de Zimmerman

La fase de ejecución y control volitivo, según el libro de Trías y Huertas, destaca la importancia de incorporar estrategias de autocontrol durante la ejecución, en consonancia con la autoobservación y automonitoreo propuestos por Zimmerman. La estrategia debe proporcionar herramientas prácticas para que los adultos mayores controlen su entorno y gestionen su tiempo. Además, la estrategia debe fomentar la práctica de autoinstrucciones positivas y el automonitoreo adaptado a las necesidades individuales, conectándose con componentes cognitivos y metacognitivos de la autorregulación.

La estrategia debe, por lo tanto, incluir elementos que desarrollen la conciencia y la aplicación consciente de las estrategias de autorregulación, abordando obstáculos comunes y

promoviendo un enfoque continuo y adaptativo de aprendizaje. La efectividad de estas estrategias, como señalan ambas perspectivas, depende de la participación activa de los adultos mayores en su propio proceso educativo, donde la estrategia debe involucrarlos en la definición de metas y el diseño de la estrategia, garantizando su compromiso y autonomía.

En términos de gestión de recursos, ambas perspectivas resaltan la importancia de identificar y abordar dificultades comunes en el aprendizaje, incorporando la utilización de recursos externos, tanto sociales como ambientales. Esto se conecta con la necesidad de que la estrategia sea inclusiva y respetuosa de las identidades diversas presentes en la población adulta mayor, adaptando la educación y las oportunidades de aprendizaje para satisfacer sus necesidades específicas. Además, la estrategia debe garantizar la participación activa de los adultos mayores en las decisiones relacionadas con su proceso educativo, promoviendo la autodeterminación y permitiendo que las políticas educativas respondan a sus necesidades reales.

La aplicación de nuevos conocimientos en la vida diaria se muestra como un medio para fortalecer la capacidad de enfrentar desafíos y lograr metas, según el Modelo Volitivo de Kuhl. La resistencia a la procrastinación puede traducirse en una mayor eficiencia en las actividades cotidianas. La Teoría PSI indica que la aplicación de nuevos conocimientos puede influir en la adaptación a situaciones cambiantes y mejorar la toma de decisiones en la vida diaria.

El Modelo de Corno sugiere que la aplicación de nuevos conocimientos puede impactar directamente en el rendimiento académico y en el logro de metas educativas, mejorando así la calidad de la toma de decisiones diarias. La Teoría Social Cognitiva de Bandura resalta que la

aplicación de nuevos conocimientos puede fortalecer la percepción de autoeficacia y motivar la participación activa en diversas actividades cotidianas.

Las Circunstancias y Características del Ambiente también juegan un papel clave, ya que aplicar nuevos conocimientos puede contribuir a la creación de un entorno más enriquecedor y positivo, mejorando la interacción social y la adaptación al entorno. Además, según el Modelo de Paquay, la aplicación de nuevos conocimientos puede mejorar la autonomía en la búsqueda de información y en la toma de decisiones diarias.

En conjunto, la aplicación de nuevos conocimientos en la vida diaria, según las Dimensiones del Aprendizaje Autónomo de Manrique, puede conducir a una mayor independencia en el aprendizaje y promover un desarrollo continuo de habilidades autónomas.

4.3.2. 2.1 Mi Bitácora del Saber

La fase de ejecución se divide en dos momentos. En el primero, los adultos mayores responderán preguntas antes y después de cada sesión de estudio. Tras completar 5 sesiones, participarán en un taller grupal donde compartirán experiencias. Luego, seguirán respondiendo preguntas en sus sesiones de práctica hasta completar 10 sesiones, culminando con el taller final de autorreflexión.

Esta primera parte se llamará "Mi Bitácora del Saber". Aquí, los adultos mayores encontrarán una serie de preguntas que deberán contestar antes y después de cada sesión. Esto permitirá que ellos mismos hagan un seguimiento de su proceso de aprendizaje. A continuación, se presentan las preguntas previas y posteriores a las sesiones, junto con su justificación desde los modelos de autorregulación revisados anteriormente.

4.3.2. 2.1. 1 preguntas previas

¿Cuál es mi estado físico y emocional en este momento, previo al inicio de mi sesión de estudio?

Desde el Modelo Cíclico de Autorregulación de Zimmerman, se destaca la relevancia de la fase de planificación, donde los adultos mayores analizan tareas, establecen metas y se motivan internamente. Este modelo aborda tanto los aspectos cognitivos como los emocionales en la autorregulación. Por otro lado, el Enfoque de Feuerstein resalta la función del mediador en guiar a los adultos mayores para desarrollar estrategias de pensamiento efectivas, reconociendo la interrelación entre los subsistemas cognitivos y afectivos. La pregunta sobre el estado físico y emocional se alinea con la necesidad de tomar conciencia de los procesos emocionales que pueden afectar el rendimiento académico.

Desde el Modelo de Winne y Hadwin, la importancia de clarificar tareas y propósitos también se relaciona con la pregunta, ya que entender el estado emocional y físico es esencial para establecer un entorno propicio para reducir la ansiedad y facilitar la inmersión en el aprendizaje. El Modelo de Pintrich, por su parte, refuerza la necesidad de una planificación significativa y la facilitación de la autoevaluación, involucrando una comprensión consciente del estado emocional antes de comenzar la sesión.

El modelo de Kuhl destaca la importancia de la voluntad y la capacidad de coordinarla para superar desafíos. Esta pregunta se alinea con el énfasis en reconocer y gestionar las emociones que pueden afectar la autorregulación. La conciencia emocional previa a la sesión es esencial para anticipar posibles barreras y aplicar estrategias de regulación emocional.

Por otra parte, Bandura resalta la autorregulación como un proceso en el que los individuos activan cogniciones y afectos. La pregunta refleja la consideración de factores emocionales en la autorregulación y la importancia de que los adultos mayores sean conscientes de sus estados emocionales para regular su comportamiento educativo. El modelo de Jacobs y Gross enfatiza la conexión entre emociones y entorno. La pregunta busca evaluar el estado emocional, reconociendo que las emociones influyen en la autorregulación. Establecer metas claras y específicas para motivar a los adultos mayores se relaciona con la gestión emocional.

¿Dispongo de un entorno tranquilo que me permita concentrarme sin distracciones?

El Modelo de Winne y Hadwin, que enfatiza la importancia de un entorno claro y propósito para reducir la ansiedad, se relaciona directamente con la pregunta sobre el entorno tranquilo. Además, el Modelo de Pintrich respalda esta idea al destacar la necesidad de una planificación significativa, incluyendo la elección de un entorno adecuado para el estudio. Por otro lado, el Modelo Cíclico de Zimmerman, al considerar la fase de planificación, también aborda la relevancia de crear un entorno propicio para concentrarse.

El Enfoque de Feuerstein refuerza la importancia del mediador en guiar a los adultos mayores para desarrollar estrategias de pensamiento efectivas, lo cual incluye la capacidad de seleccionar y organizar su entorno de estudio de manera eficiente. La conexión entre el estado emocional y el entorno se subraya nuevamente, ya que un entorno tranquilo puede influir positivamente en el bienestar emocional, según los principios de Zimmerman y Feuerstein.

Integrando estas perspectivas, la pregunta sobre el entorno tranquilo se convierte en una parte crucial de la planificación, la cual es esencial para la autorregulación del aprendizaje. Se destaca la importancia de elegir un entorno adecuado para fomentar la concentración y reducir distracciones, lo cual se relaciona con la creación de estrategias de pensamiento y la gestión efectiva del entorno, como proponen los modelos mencionados.

Kuhl destaca la importancia de mantener un enfoque constante en metas de aprendizaje. Un entorno tranquilo sin distracciones facilita la concentración y la coordinación de la voluntad para enfrentar dificultades. La creación de un entorno adecuado es esencial para fortalecer las competencias volitivas. El modelo de Corno subraya la necesidad de establecer metas claras para fomentar la autorregulación gradual. Un entorno tranquilo contribuye a la consecución de estas metas al reducir distracciones y facilitar la atención. La planificación y ejecución eficaces están vinculadas a un entorno propicio. La Teoría del Control-Valor destaca la influencia del entorno en las emociones. Un entorno tranquilo puede reducir el estrés y la ansiedad asociados con el aprendizaje, promoviendo así evaluaciones cognitivas positivas. El control del entorno contribuye a la autorregulación emocional.

¿Cuáles son mis objetivos de aprendizaje para esta sesión y qué espero lograr?

Zimmerman destaca la importancia de establecer metas educativas claras y motivadoras durante esta fase. Esto se relaciona directamente con la pregunta sobre los objetivos de aprendizaje. Además, el Enfoque de Feuerstein respalda la necesidad de permitir que los adultos mayores establezcan metas personalizadas alineadas con sus intereses y necesidades, lo cual se conecta con la idea de metas educativas específicas.

El Modelo de Winne y Hadwin también aporta a esta pregunta, ya que enfatiza la importancia de permitir que los adultos mayores establezcan metas personalizadas y formulen un plan individual que se adapte a sus estilos de aprendizaje. Asimismo, el Modelo de Pintrich destaca la necesidad de una planificación significativa, permitiendo a los adultos mayores establecer metas claras y direccionadas.

El modelo de Kuhl enfatiza la alineación de objetivos de aprendizaje con la voluntad del individuo. Establecer metas claras y desafiantes, como se sugiere en la pregunta, coincide con la necesidad de fortalecer la coordinación de la voluntad y mantener un enfoque constante en metas de aprendizaje. El modelo de Corno destaca la importancia de establecer metas claras para fomentar la autorregulación gradual. La pregunta refleja la orientación a metas en la fase de ejecución, donde se busca lograr objetivos establecidos. La autorregulación está vinculada a la planificación y ejecución de metas. La Teoría del Control-Valor resalta la conexión entre metas y emociones. Establecer objetivos de aprendizaje claros puede influir en las emociones asociadas con el proceso de aprendizaje. La autoeficacia y la motivación se ven afectadas por la planificación y el logro de metas.

¿Cómo contribuirá el conocimiento adquirido en esta sesión al cumplimiento de mis metas educativas?

El Modelo de Pintrich es pertinente para abordar esta pregunta, ya que enfatiza la importancia de la reflexión continua durante la fase de reacciones y evaluaciones. Esta fase se relaciona directamente con la evaluación de cómo el conocimiento adquirido contribuirá al logro de las metas educativas. Además, el Modelo de Winne y Hadwin destaca la importancia de promover el monitoreo activo del progreso, evaluando el desempeño y ajustando el enfoque si es necesario.

El modelo de Kuhl destaca la importancia de alinear objetivos de aprendizaje con la voluntad del individuo. La pregunta refleja la necesidad de establecer conexiones significativas entre el conocimiento adquirido y las metas educativas, fortaleciendo así la motivación intrínseca y la autorregulación. La Teoría Social Cognitiva resalta la autorregulación como un proceso en el cual los individuos activan cogniciones dirigidas hacia el logro de metas educativas. La pregunta aborda la anticipación de cómo el conocimiento contribuirá a las metas, reconociendo la importancia de la autorreflexión. La Teoría del Control-Valor destaca la relación entre el conocimiento y las emociones. Reconocer cómo el conocimiento contribuirá al cumplimiento de metas educativas implica una evaluación constante del valor percibido de la tarea. La conexión con metas aumenta la relevancia y el control percibido.

¿Cuento con la información necesaria para abordar la temática que voy a estudiar?

Desde el Modelo de Winne y Hadwin, la importancia de clarificar tareas y propósitos se relaciona directamente con la pregunta sobre la disponibilidad de información necesaria. Esta perspectiva destaca la necesidad de proporcionar información clara sobre nuevas actividades o conceptos para reducir la ansiedad y facilitar el aprendizaje. Asimismo, el Modelo de Pintrich resalta la necesidad de una planificación significativa, incluyendo la facilitación de la autoevaluación, asegurando que los adultos mayores estén equipados con la información necesaria.

Desde el Modelo Cíclico de Zimmerman, la conexión entre la disponibilidad de información y la autorregulación se encuentra en la fase de planificación. Zimmerman propone que los adultos mayores analicen las tareas y se aseguren de tener la información necesaria antes de comenzar, vinculando directamente con la pregunta planteada. El Enfoque de Feuerstein también se relaciona, ya que destaca la función del mediador en guiar a los adultos

mayores para desarrollar estrategias de pensamiento efectivas, incluyendo la recopilación precisa de información como una habilidad crucial.

La pregunta se alinea con el modelo volitivo de Kuhl, ya que destaca la importancia de activar competencias volitivas, como la coordinación de la voluntad y el enfoque constante en metas. Saber si se cuenta con la información necesaria es esencial para planificar y coordinar la voluntad hacia metas educativas, evitando desafíos como la falta de motivación. Esta pregunta se relaciona con el Modelo de Procesamiento Dual de Boekaerts y Corno al enfocarse en la modulación de respuestas y la preparación para situaciones de aprendizaje. Evaluar la disponibilidad de información antes de estudiar implica una respuesta activa a las demandas del entorno, esencial en la autorregulación. Desde la perspectiva de Bandura, conocer si se cuenta con la información necesaria refleja la capacidad del individuo para organizar, reflexionar y autorregular su comportamiento educativo. La pregunta está alineada con el concepto de autorregulación de Bandura.

4.3.2. 2.1.2 Preguntas posteriores

¿Cuáles fueron los principales aprendizajes que obtuve hoy durante la sesión?

Zimmerman propone que los adultos mayores realicen un autojuicio y una autoevaluación sobre el logro de sus metas de aprendizaje, lo cual se conecta directamente con la pregunta sobre los principales aprendizajes. Además, el Enfoque de Feuerstein destaca la importancia de la reflexión continua sobre lo aprendido y su aplicación en la vida cotidiana. El Modelo de Winne y Hadwin también aporta a esta pregunta, ya que enfatiza la fase de adaptación, que involucra la reflexión sobre lo aprendido. Esta perspectiva destaca la utilidad

y relevancia del conocimiento adquirido para motivar a los adultos mayores a seguir aprendiendo.

La pregunta se vincula con el modelo de Corno, que destaca la importancia de establecer metas claras y promover la autorregulación gradual. Identificar aprendizajes conecta con la orientación a la meta y el control de la atención, aspectos fundamentales según este modelo. Reconocer los principales aprendizajes está relacionado con la regulación emocional. La emoción de la satisfacción por el logro se gestiona al identificar los aprendizajes. Integrar la comprensión emocional mejora la calidad del proceso de autorregulación. Identificar los aprendizajes se conecta con evaluar el valor y el control percibido en el proceso educativo. Pekrun destaca la influencia de las emociones en la valoración y control, y reconocer aprendizajes es parte de esa evaluación cognitiva.

¿Siento que logré alcanzar el objetivo que establecí al inicio de mi estudio?

Zimmerman propone que los adultos mayores realicen un autojuicio y una autoevaluación sobre el logro de sus metas de aprendizaje, lo cual se vincula directamente con la pregunta sobre el logro de objetivos establecidos al inicio de la sesión. El Modelo de Winne y Hadwin también se relaciona, ya que destaca la importancia de promover el monitoreo activo del progreso, evaluando el desempeño y ajustando el enfoque si es necesario. Esto conecta directamente con la evaluación personal de si se lograron los objetivos establecidos.

La pregunta se vincula con el modelo de Corno, que destaca la importancia de establecer metas claras y promover la autorregulación gradual. Identificar aprendizajes conecta con la orientación a la meta y el control de la atención, aspectos fundamentales

según este modelo. Reconocer los principales aprendizajes está relacionado con la regulación emocional. La emoción de la satisfacción por el logro se gestiona al identificar los aprendizajes. Integrar la comprensión emocional mejora la calidad del proceso de autorregulación. Identificar los aprendizajes se conecta con evaluar el valor y el control percibido en el proceso educativo. Pekrun destaca la influencia de las emociones en la valoración y control, y reconocer aprendizajes es parte de esa evaluación cognitiva.

¿Cuáles fueron los desafíos que enfrenté durante esta sesión de estudio?

Zimmerman destaca la importancia de promover el monitoreo activo del progreso y abordar las dificultades comunes en el aprendizaje durante esta fase. Esto se conecta directamente con la identificación de desafíos enfrentados durante la sesión de estudio. El Modelo de Winne y Hadwin también aporta, ya que enfatiza la fase de adaptación, que involucra la reflexión sobre lo aprendido y su aplicación en la vida cotidiana. Esta perspectiva destaca la utilidad y relevancia del conocimiento adquirido para motivar a los adultos mayores a seguir aprendiendo, conectando con la pregunta sobre los desafíos enfrentados.

Identificar desafíos se relaciona con enfrentar dificultades y coordinar la voluntad. Kuhl destaca la necesidad de superar obstáculos, y reconocer los desafíos es esencial para activar competencias volitivas. La pregunta está alineada con Pekrun, ya que identificar desafíos implica evaluar la valencia emocional de las experiencias. Los desafíos pueden afectar la autorregulación a través de la valoración cognitiva. Reconocer los desafíos conecta con la autorregulación y la autorreflexión. Bandura destaca la importancia de la autoeficacia, y abordar los desafíos es esencial para mantener y mejorar la autoeficacia percibida.

¿Qué estrategias implementé para superar las dificultades identificadas?

Zimmerman destaca la importancia de implementar estrategias para superar las dificultades identificadas durante esta fase, conectando directamente con la pregunta sobre las estrategias implementadas. El Modelo de Winne y Hadwin también se relaciona, ya que enfatiza la fase de adaptación, que involucra la reflexión sobre lo aprendido y su aplicación en la vida cotidiana. Esta perspectiva destaca la utilidad y relevancia del conocimiento adquirido para motivar a los adultos mayores a seguir aprendiendo, conectando con la pregunta sobre las estrategias implementadas para superar dificultades.

Esta pregunta está vinculada con el Modelo de Kuhl, ya que se centra en la autorregulación activa y la superación de obstáculos. Identificar estrategias específicas conecta con la coordinación de la voluntad y la adaptación a desafíos, aspectos esenciales para este modelo. La identificación de estrategias para abordar desafíos se alinea con la teoría de Pekrun, ya que implica la planificación activa y la evaluación de estrategias de control. Mejorar el proceso de estudio se relaciona con ajustar las estrategias para aumentar el valor y el control percibido. Esta pregunta se conecta con Bandura al resaltar la importancia de la autorreflexión y la autoeficacia. Identificar estrategias específicas para abordar desafíos mejora la autoeficacia percibida y facilita la autorregulación.

A partir de lo aprendido hoy, ¿qué aspectos me gustaría explorar o profundizar?

Zimmerman propone que los adultos mayores realicen un autojuicio y una autoevaluación sobre el logro de sus metas de aprendizaje, lo cual se vincula directamente con la pregunta sobre lo que les gustaría explorar o profundizar a partir de lo aprendido. El Modelo de Winne y Hadwin también se relaciona, ya que destaca la fase de adaptación, que involucra la reflexión sobre lo aprendido y su aplicación en la vida cotidiana. Esta perspectiva destaca la utilidad y relevancia del conocimiento adquirido para motivar a los adultos mayores

a seguir aprendiendo, conectando con la pregunta sobre la exploración o profundización de aspectos específicos.

Reflexionar sobre cómo aplicar lo aprendido se alinea con el modelo de Corno, que destaca la importancia de establecer metas claras y promover la autorregulación gradual. La aplicación activa de aprendizajes mejora la orientación a la meta y el control de la atención. Aplicar lo aprendido también está relacionado con la regulación emocional. La reflexión sobre la aplicación de conocimientos puede generar emociones positivas, contribuyendo así a la calidad del proceso de autorregulación. La aplicación de lo aprendido se vincula con ajustar la valoración y el control percibido en futuras sesiones de estudio. Pekrun destaca la importancia de estas evaluaciones cognitivas en la autorregulación y el rendimiento académico.

4.3.2. 2.2 Taller compartiendo mis tesoros

En la segunda fase, los adultos mayores participarán activamente en un taller grupal titulado "Compartiendo Mis Tesoros". Al inicio de la sesión, cada adulto mayor responderá de manera individual a una serie de preguntas diseñadas estratégicamente. Posteriormente, compartirán sus respuestas en una mesa redonda con sus compañeros, dando paso a un espacio de diálogo donde podrán intercambiar experiencias, estrategias y aprendizajes. El propósito es enriquecer el proceso de aprendizaje de sus compañeros y, al mismo tiempo, fortalecer su propio desarrollo basándose en las experiencias compartidas por sus pares. A continuación, se presentan las preguntas del taller, las cuales están fundamentadas en los modelos de autorregulación del aprendizaje.

¿Por qué consideras crucial contar con el respaldo de tus compañeros en tu travesía de aprendizaje?

Desde el Modelo Cíclico de Autorregulación de Zimmerman, se destaca la necesidad de promover la práctica de autoinstrucciones positivas y facilitar el automonitoreo adaptado a las necesidades individuales. La interacción con compañeros proporciona oportunidades para compartir y recibir retroalimentación, reforzando así las autoinstrucciones y el automonitoreo. Por otra parte en el Enfoque de Feuerstein, el respaldo de compañeros es crucial para guiar a los adultos mayores en el desarrollo de estrategias de pensamiento efectivas. La interacción social contribuye a la toma de conciencia de los procesos que deben modificar, promoviendo un aprendizaje más significativo. Además, trabajar con compañeros permite abordar la impulsividad y fomentar un enfoque sistemático en las tareas intelectuales.

Según el Modelo de Winne y Hadwin, se destaca la importancia de promover el monitoreo activo del progreso. La colaboración con compañeros facilita este proceso, ya que pueden compartir experiencias, evaluar el desempeño mutuo y ajustar enfoques de aprendizaje de manera conjunta. Además, en el Modelo de Pintrich, la interacción con compañeros se conecta con la necesidad de incentivar la reflexión continua durante la fase de reacciones y evaluaciones. Compartir experiencias con compañeros brinda perspectivas adicionales, facilitando la reflexión y abordando posibles desafíos emocionales o de motivación.

Por otra parte, desde el Modelo Volitivo de Kuhl, se destaca la importancia del apoyo social como un recurso para fortalecer la capacidad de coordinar la voluntad y mantener un enfoque constante en metas de aprendizaje. La interacción con compañeros puede proporcionar motivación y resistencia a tentaciones, aspectos cruciales en la autorregulación. Además, el modelo de Corno enfatiza la relevancia de programas que fortalezcan habilidades

volitivas, y el apoyo de compañeros puede ser fundamental para el desarrollo de estas habilidades.

La Teoría Social Cognitiva de Bandura también respalda la importancia del respaldo de los compañeros al reconocer la capacidad de los adultos mayores para organizar, reflexionar y autorregular su comportamiento educativo. La interacción con compañeros proporciona un entorno donde se pueden compartir experiencias y construir creencias de autoeficacia sólidas.

En el Modelo de Regulación Emocional de Jacobs y Gross, se destaca que el entorno social influye en las emociones, y el respaldo de compañeros puede contribuir a un clima emocional positivo, reduciendo el estrés asociado con el aprendizaje. La gestión de emociones, según Usher y Schunk, es fundamental, y el apoyo social puede ser un recurso valioso en este aspecto. Para finalizar, Desde el Modelo de Paquay, la estimulación de la interacción social y la colaboración entre adultos mayores refuerza la importancia del respaldo de compañeros en la búsqueda y producción de conocimiento, promoviendo así la autorregulación colectiva.

¿Cuáles identificas como los principales desafíos en tu proceso y cómo has logrado superarlos?

Desde el Modelo Cíclico de Autorregulación de Zimmerman, la identificación y superación de desafíos destaca que la estrategia debe centrarse en la autoevaluación reflexiva, la atribución constructiva de éxitos y fracasos, y la inferencia adaptativa. Superar desafíos implica reconocerlos, reflexionar sobre las causas y ajustar las estrategias para futuras situaciones.

En el Enfoque de Feuerstein, superar desafíos implica capacitar a los adultos mayores en el control de la impulsividad y la implementación de un enfoque sistemático. Además, se destaca la importancia de fomentar habilidades específicas, como la recopilación precisa de información y la identificación de problemas. Superar desafíos se convierte en un proceso integral que aborda capacidades cognitivas, afectivas y metacognitivas. Además, según el Modelo de Winne y Hadwin, la superación de desafíos se relaciona con la adaptación y reflexión sobre lo aprendido. Por esta razón, la estrategia debe facilitar la reflexión sobre los obstáculos enfrentados, la utilidad del conocimiento adquirido y su aplicación en la vida cotidiana. Superar desafíos implica ajustar continuamente el enfoque de aprendizaje.

Desde el Modelo de Pintrich, la superación de desafíos se conecta con la necesidad de promover el esfuerzo consciente y el control activo durante la fase de control. La estrategia debe incentivar la reflexión continua y abordar desafíos emocionales o de motivación, ya que superar desafíos implica una constante evaluación y ajuste del enfoque de autorregulación.

Desde el Modelo Volitivo de Kuhl, se destaca la necesidad de enfrentar desafíos como la fatiga, distracción y falta de motivación. Estrategias específicas, como diseñar actividades que mantengan la participación activa y alinear objetivos con la voluntad, son recomendadas para superar estos obstáculos. Por otro lado, la Teoría del Control-Valor de Pekrun aborda la importancia de la gestión emocional. Identificar y abordar desafíos emocionales, como el miedo al fracaso, se alinea con la gestión de emociones propuesta por este modelo. La estrategia de reevaluación de situaciones de fracaso y el diálogo interno positivo pueden ser herramientas para superar estos desafíos emocionales. Superar el desafío de la autodirección y la planificación puede implicar capacitar a los adultos mayores para establecer metas de aprendizaje y planificar acciones alineadas con esos objetivos.

¿Cuáles son los aprendizajes más significativos que has adquirido a lo largo de tu proceso de aprendizaje?

Desde el Modelo Cíclico de Autorregulación de Zimmerman, la estrategia debe enfocarse en la autoevaluación reflexiva, la atribución constructiva de éxitos y fracasos, y la inferencia adaptativa. Los aprendizajes significativos surgen de la reflexión profunda sobre el proceso y el producto del aprendizaje. Esto se relaciona con el Enfoque de Feuerstein, donde los aprendizajes significativos se vinculan con el desarrollo de estrategias de pensamiento efectivas y la toma de conciencia de los procesos de aprendizaje. La capacidad de modificar cogniciones y conductas para alcanzar metas educativas contribuye a un aprendizaje más profundo y significativo.

Según el Modelo de Winne y Hadwin, los aprendizajes significativos se obtienen a través de la reflexión sobre lo aprendido y su aplicación en la vida cotidiana. La estrategia debe facilitar esta conexión entre el conocimiento adquirido y su utilidad práctica, motivando a los adultos mayores a seguir aprendiendo. También desde el Modelo de Pintrich, los aprendizajes significativos se logran mediante la promoción del esfuerzo consciente y el control activo. La estrategia debe incentivar la reflexión continua sobre el aprendizaje y abordar desafíos emocionales o de motivación. Los aprendizajes se vuelven significativos cuando están alineados con metas claras y direccionadas.

Desde el Modelo Volitivo de Kuhl, se destaca la necesidad de enfrentar desafíos como la fatiga, distracción y falta de motivación. Estrategias específicas, como diseñar actividades que mantengan la participación activa y alinear objetivos con la voluntad, son recomendadas para superar estos obstáculos. Por otra parte, desde la Teoría del Control-Valor se aborda la importancia de la gestión emocional. Identificar y abordar desafíos emocionales, como el

miedo al fracaso, se alinea con la gestión de emociones propuesta por este modelo. La estrategia de reevaluación de situaciones de fracaso y el diálogo interno positivo pueden ser herramientas para superar estos desafíos emocionales.

4.3.2.3 Fase de autorreflexión en el modelo cíclico de Zimmerman

En la fase de autorreflexión, se destaca la importancia de la autoevaluación reflexiva, donde la estrategia debe promover la reflexión guiada y el juicio sobre el proceso y el producto del aprendizaje. La integración de prácticas que fomenten la atribución constructiva de éxitos y fracasos se alinea con la necesidad de reconocer y aprovechar el potencial de los adultos mayores, promoviendo una mentalidad positiva hacia el aprendizaje. Incentivar la autosatisfacción y la participación continua en actividades educativas contribuirá a fortalecer la relación entre satisfacción y éxito, fomentando la disposición a participar en futuras tareas.

La estrategia también debe abordar la capacidad para superar obstáculos con un enfoque constructivo, equipando a los adultos mayores con habilidades para superar desafíos y promoviendo una actitud resiliente hacia el aprendizaje. Cultivar una mentalidad de mejora continua se conecta con la necesidad de que la estrategia se enfoque en el desarrollo personal y la capacidad de aprender y crecer a lo largo del tiempo.

4.3.2.3.1 Taller: Recogiendo frutos

Para la etapa de autorreflexión, se ha concebido un taller titulado "Recogiendo Frutos", el cual emplea la metáfora de un manzano para que los adultos mayores puedan visualizar y apreciar los resultados de su proceso de aprendizaje. En este taller, se presentan una serie de preguntas destinadas a guiar su autoevaluación. A continuación, se enumeran estas

preguntas junto con sus respectivas justificaciones, basadas en diversos modelos de autorregulación del aprendizaje.

¿He logrado alcanzar las metas de aprendizaje que me propuse al inicio de mi proceso?

Desde el Modelo Cíclico de Autorregulación de Zimmerman, la estrategia de autorregulación debe fomentar la autoevaluación reflexiva en adultos mayores, permitiéndoles juzgar tanto el proceso como el producto de su aprendizaje; la retroalimentación retrospectiva se convierte en un recurso valioso para informar las decisiones futuras. Además, en el Enfoque de Feuerstein, la pregunta se conecta con la necesidad de capacitar a los adultos mayores en el control de la impulsividad y la implementación de un enfoque sistemático y organizado en sus tareas intelectuales. La autorregulación, en este contexto, implica modificar procesos cognitivos para alcanzar metas educativas.

Desde el Modelo de Winne y Hadwin, la evaluación del logro de metas se vincula con la importancia de promover el monitoreo activo del progreso. Por lo tanto, la estrategia debe brindar herramientas que permitan a los adultos mayores evaluar su desempeño y ajustar su enfoque si es necesario, siguiendo un enfoque adaptativo. En línea con lo anterior, en el Modelo de Pintrich, la autoevaluación y supervisión continua durante la fase de monitoreo son fundamentales. La estrategia debe facilitar la reflexión continua durante la fase de reacciones y evaluaciones, abordando posibles desafíos emocionales o de motivación y alineándose con la necesidad de establecer metas claras y direccionadas.

Por otra parte, desde el Modelo Volitivo de Kuhl, se destaca la importancia de alinear metas y voluntad en el proceso de autorregulación. Schunk y Zimmerman (1994) también respaldan esta idea al definir la autorregulación como el proceso en el cual los estudiantes

activan y mantienen cogniciones, conductas y afectos dirigidos hacia el logro de sus metas educativas. Desde la Teoría Social Cognitiva de Bandura, se enfatiza la autorregulación como un proceso en el cual los individuos activan y mantienen cogniciones y comportamientos dirigidos a metas educativas. La construcción de creencias de autoeficacia es crucial para establecer y alcanzar metas.

¿Qué aspectos podría haber mejorado en mi proceso de aprendizaje?

Desde el Modelo Cíclico de Autorregulación de Zimmerman, la estrategia debe facilitar la atribución constructiva de éxitos y fracasos, promoviendo una mentalidad positiva hacia el aprendizaje. En el Enfoque de Feuerstein, la pregunta conecta con la necesidad de capacitar a los adultos mayores en el control de la impulsividad y el desarrollo de estrategias de pensamiento efectivas; la autorregulación implica modificar procesos cognitivos para abordar áreas de mejora identificadas.

En el Modelo de Pintrich, la facilitación de la autoevaluación y supervisión continua durante la fase de monitoreo es esencial. La estrategia debe abordar desafíos emocionales o de motivación, promoviendo un esfuerzo consciente y un control activo durante la fase de control. Además, desde el Modelo Volitivo de Kuhl, la gestión de la rumiación compulsiva y la resistencia a la gratificación inmediata son aspectos relevantes para mejorar; también son importantes las estrategias específicas para abordar la procrastinación y mantener el enfoque en metas a largo plazo. El Modelo de Procesamiento Dual de Boekaerts y Corno destaca la importancia de la autoevaluación constante para monitorear el progreso hacia las metas. Además, la gestión de recursos internos y externos es esencial para mejorar el proceso de aprendizaje.

Por otra parte, desde la Teoría del Control-Valor de Pekrun, mejorar la conciencia emocional, la interpretación cognitiva y la autoeficacia son aspectos clave. También, la reevaluación de situaciones de fracaso y la promoción de la resiliencia emocional pueden mejorar el proceso de aprendizaje. El Modelo de Paquay también destaca la importancia de la reflexión constante sobre el proceso de aprendizaje y la facilitación de la autoevaluación y coevaluación como aspectos para mejorar.

¿Considero que este proceso de aprendizaje tiene relevancia y significado para mi vida?

Desde el Modelo Cíclico de Autorregulación de Zimmerman, la estrategia debe guiar a los adultos mayores en la definición de metas educativas específicas y motivadoras, asegurando que encuentren significado en su aprendizaje. Además, en el Enfoque de Feuerstein, la conexión entre el aprendizaje y la vida cotidiana se destaca, abordando integralmente las capacidades cognitivas, afectivas y metacognitivas; la autorregulación implica que los adultos mayores modulen respuestas para lograr metas educativas relevantes para su vida.

Winne y Hadwin desde su modelo mencionan que la estrategia debe facilitar la aplicación del conocimiento adquirido en la vida cotidiana. La conexión entre el aprendizaje y la vida real se enfatiza en la Fase de Adaptación, motivando a los adultos mayores a seguir aprendiendo. En el Modelo de Pintrich, la estrategia debe promover la reflexión continua sobre el significado del aprendizaje; la autoevaluación y la reflexión son esenciales para cultivar una mentalidad positiva hacia actividades educativas futuras.

Por otro lado, desde el Modelo Volitivo de Kuhl, alinear los objetivos de aprendizaje con la voluntad y resistir tentaciones para mantener la coherencia en el proceso de

autorregulación reflejan la conexión entre la relevancia del aprendizaje y la voluntad de los adultos mayores. Además, desde la Teoría Social Cognitiva de Bandura, la construcción de creencias motivacionales sólidas en la capacidad de los adultos mayores para realizar tareas y alcanzar metas educativas subraya la relevancia personal del proceso de aprendizaje.

El Modelo de Procesamiento Dual de Boekaerts y Corno destaca la importancia de establecer metas claras y específicas alineadas con los intereses y valores personales, lo cual contribuye a la percepción de relevancia. La Teoría del Control-Valor de Pekrun resalta que las metas claras y estructuradas influyen en el valor percibido del aprendizaje, conectando directamente con la percepción de relevancia. Desde el Modelo de Paquay, capacitar a los adultos mayores para establecer sus propias metas de aprendizaje refuerza la relevancia personal del proceso educativo.

¿Cuál fue mi estrategia más efectiva para superar los momentos difíciles en mi proceso?

Desde el Modelo Cíclico de Autorregulación de Zimmerman, la autorregulación implica la práctica de autoinstrucciones positivas y el automonitoreo adaptado a las necesidades individuales, lo cual se alinea con la superación de momentos difíciles. Por su parte, el Enfoque de Feuerstein menciona que la estrategia efectiva implica el control de la impulsividad y la implementación de un enfoque sistemático; la autorregulación, en este contexto, se refiere a la capacidad de modificar procesos cognitivos para superar obstáculos.

Desde el Modelo de Winne y Hadwin, la estrategia efectiva se vincula con el monitoreo activo del progreso y la adaptación; la autorregulación implica reflexionar sobre lo aprendido y aplicarlo en la vida cotidiana para superar desafíos en el proceso de aprendizaje. Además, en

el Modelo de Pintrich, la autoevaluación y supervisión continua permiten ajustar el enfoque y abordar desafíos emocionales o de motivación.

Por otra parte, desde el Modelo Volitivo de Kuhl, la necesidad de proporcionar actividades y ejercicios que fortalezcan la capacidad de coordinar la voluntad y mantener un enfoque constante en metas de aprendizaje se relaciona con la estrategia para superar momentos difíciles. En este punto, la Teoría Social Cognitiva de Bandura enfatiza la importancia de desarrollar estrategias específicas para abordar desafíos y superar obstáculos, por lo cual, la autorreflexión constante y la toma de decisiones informadas son estrategias efectivas.

El Modelo de Procesamiento Dual de Boekaerts y Corno destaca la importancia de la autoevaluación constante y la gestión de recursos internos y externos como estrategias para superar momentos difíciles. Desde la Teoría del Control-Valor de Pekrun, la reevaluación de situaciones de fracaso y la promoción de la resiliencia emocional son estrategias clave para superar momentos difíciles en el proceso de aprendizaje. El Modelo de Paquay subraya la importancia de la reflexión constante sobre el proceso de aprendizaje y la facilitación de la autoevaluación y coevaluación como estrategias efectivas para superar dificultades.

¿Cuál es mi nueva meta de aprendizaje?

Desde el Modelo Cíclico de Autorregulación de Zimmerman, la estrategia debe guiar a los adultos mayores en la identificación de metas educativas personalizadas y realistas, asegurando una participación activa en el proceso. En el Enfoque de Feuerstein, el establecimiento de nuevas metas implica la capacidad de planificación y la formulación de un

plan individual. La autorregulación se refiere a adueñarse del proceso de aprendizaje y establecer metas educativas alineadas con intereses y necesidades.

Relacionado con lo anterior, el Modelo de Winne y Hadwin destaca que la estrategia debe permitir que los adultos mayores establezcan nuevas metas personalizadas y ajusten su enfoque según sus necesidades; la adaptabilidad y consideración de estilos de aprendizaje individuales son esenciales. En el Modelo de Pintrich, la definición de nuevas metas se conecta con la fase de planificación y monitoreo. La estrategia debe facilitar la autoevaluación continua y la reflexión sobre el desempeño para ajustar metas y enfoques de aprendizaje.

Por otra parte, desde el Modelo Volitivo de Kuhl, la identificación de una nueva meta de aprendizaje implica la activación de la voluntad para dirigirse hacia un objetivo específico. Establecer una meta clara y motivadora contribuirá al proceso de autorregulación. Además, la Teoría Social Cognitiva de Bandura destaca la importancia de establecer metas desafiantes pero alcanzables. Al identificar una nueva meta de aprendizaje, es crucial considerar la autoeficacia y cómo esta creencia afectará la motivación y el compromiso.

El Modelo de Procesamiento Dual de Boekaerts y Corno subraya la importancia de alinear las metas con los intereses y valores personales. Al establecer una nueva meta, es beneficioso considerar cómo esta se relaciona con sus valores fundamentales y motivaciones internas. Desde la Teoría del Control-Valor de Pekrun, la definición de una nueva meta implica la conexión entre las metas y su valor percibido. Considerar cómo la nueva meta contribuye al sentido de control y valor en su aprendizaje es esencial. Para finalizar, el Modelo de Paquay destaca la importancia de capacitar a los adultos mayores para establecer sus propias metas de aprendizaje. Identificar una nueva meta implica la autonomía y la capacidad de autorregular su proceso educativo.

5. Capítulo V

5.1 Conclusiones

El envejecimiento demográfico se ha convertido en una realidad innegable en las sociedades contemporáneas, donde el aumento de la esperanza de vida y la disminución de la natalidad han dado lugar a un incremento significativo en el porcentaje de personas mayores de 60 años. Esta transformación ha alterado la estructura de la pirámide poblacional, reduciendo la proporción de niños y jóvenes, mientras que la de adultos mayores ha experimentado un aumento considerable.

Las transformaciones sociales a lo largo de la historia han demandado estrategias que permitan a la sociedad adaptarse a dichos cambios. Dada la proyección de un continuo incremento en el porcentaje de adultos mayores en Bogotá, resulta imperativo diseñar estrategias destinadas a promover el bienestar de esta población, que adquiere cada vez más relevancia en el panorama social.

En este contexto, surge la propuesta del envejecimiento activo por parte de la Organización Mundial de la Salud. Esta perspectiva busca redefinir la vejez, abandonando la concepción tradicional de declive y pérdida para considerarla como una etapa más del ciclo vital, repleta de desafíos y oportunidades. La premisa es prevenir enfermedades y muertes prematuras.

Dicho lo anterior, se identificaron cuatro pilares fundamentales que sustentaron la estrategia de autorregulación: autonomía, participación activa, empoderamiento y enfoque diverso e integral. Estos pilares surgieron de la interrelación de nueve principios derivados del análisis de las políticas públicas y cuatro principios extraídos del análisis de los manuales de autorregulación del aprendizaje.

Adicionalmente, se consideraron tres dimensiones centrales con el objetivo de desarrollar una estrategia integral: metacognitiva, emocional y la dimensión volitiva y social. Estas dimensiones se respaldaron mediante diversos modelos de autorregulación del aprendizaje extraídos de los manuales analizados.

Con estos elementos en mente, se diseñó una estrategia de autorregulación del aprendizaje dirigida a adultos mayores en la ciudad de Bogotá. La estrategia se centró en las fases del modelo cíclico de Zimmerman, buscando brindar herramientas a los adultos mayores como actores centrales de su proceso de aprendizaje. Se fomentó su participación activa en todas las fases del proceso, promoviendo su autonomía en la definición de metas educativas, seguimiento y autoevaluación de su propio proceso.

Además, se procuró que la estrategia fuera adaptable a las diversas necesidades de los adultos mayores, reconociendo su diversidad e intereses educativos. La flexibilidad también fue un elemento clave, permitiendo que los adultos mayores pudieran llevar a cabo su proceso de aprendizaje a su propio ritmo. Finalmente, se buscó que la estrategia fuera integral, considerando que la educación abarca diversas dimensiones del ser humano más allá de lo cognitivo. Por esta razón, se establecieron las tres dimensiones: metacognitiva, emocional y volitiva y social.

5.2 Recomendaciones

El envejecimiento demográfico plantea cambios sociales significativos que demandan acciones concretas e investigaciones específicas orientadas a este grupo poblacional. En este sentido, se recomienda a las instituciones universitarias intensificar la generación de investigaciones relacionadas con el envejecimiento en sus diversos programas académicos. Es fundamental comprender al ser humano como un ser integral, reconociendo que la

educación es solo una de las múltiples dimensiones que deben ser consideradas al abordar el envejecimiento de la población.

Asimismo, se recomienda continuar con el diseño e implementación de estrategias que busquen empoderar a los adultos mayores. Es imperativo fomentar su participación activa en la sociedad, superando estereotipos y contrarrestando creencias negativas que puedan existir sobre este grupo poblacional. En la medida en que la relevancia de los adultos mayores en el contexto social y político sigue en aumento, es esencial promover su inclusión plena y destacar sus contribuciones a la comunidad. Esto no solo beneficiará a los propios adultos mayores, sino que enriquecerá la diversidad y la vitalidad de la sociedad en su conjunto.

Finalmente, se recomienda la promoción de políticas públicas que fomenten el envejecimiento activo, garantizando acceso a servicios de salud, espacios recreativos, oportunidades educativas y programas de bienestar específicos para este grupo demográfico. La colaboración entre instituciones gubernamentales, organizaciones no gubernamentales y el sector privado es esencial para crear un entorno propicio que facilite el envejecimiento saludable y activo.

5.3 Referencias

Aguilar, V., & Gómez, G. (2021). Gestión del aprendizaje en confinamiento: autorregulación en la formación inicial docente. *Revista Ciencia Administrativa*, 2, 30–37

<https://www.uv.mx/iiesca/files/2022/04/03CA2021-2.pdf>

Alvarado, L., & García, M. (2008). Características más relevantes del paradigma sociocrítico: su aplicación en investigaciones de educación ambiental y de enseñanza de las ciencias realizadas en el Doctorado de Educación del Instituto Pedagógico de Caracas. *Sapiens: Revista Universitaria de Investigación*, (9), 187-202.

<https://www.redalyc.org/pdf/410/41011837011.pdf>

Arber, S. & Ginn, J. (1995), Relación entre género y envejecimiento. *Enfoque sociológico, Madrid, Narcea* <https://acortar.link/ReRUkJ>

Ardila, L., & Vega, L. (2016). Reflexiones sobre la pertinencia de la educación en el campo de la gerontología en Colombia y en el mundo. *Sophia*, 12(1), 71-84.

<http://www.scielo.org.co/pdf/sph/v12n1/v12n1a05.pdf>

Azcuy, L. (2021). Política social local orientada a personas mayores desde una praxis comunitaria: Principios articuladores (Doctoral dissertation, Universidad Central Marta Abreu de Las Villas. Facultad de Ciencias Sociales. Departamento de Sociología).

<https://dspace.uclv.edu.cu/bitstream/handle/123456789/13421/Tesis%20Doctoral%20Lucrines%20Azcuy%20Aguilera%202021.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Balcazar, F. (2003). Investigación acción participativa (iap): Aspectos conceptuales y dificultades de implementación. *Fundamentos en Humanidades*, IV (7-8), 59-77.

<https://www.redalyc.org/pdf/184/18400804.pdf>

Ballesteros, B. (2014) TALLER DE INVESTIGACIÓN CUALITATIVA. UNED ciencias sociales y jurídicas, *Universidad Nacional de Educación a Distancia de Madrid*

[https://www.grupocieg.org/archivos/Ballesteros%20\(2014\)%20Taller%20de%20Investigaci%C3%B3n%20Cualitativa.pdf](https://www.grupocieg.org/archivos/Ballesteros%20(2014)%20Taller%20de%20Investigaci%C3%B3n%20Cualitativa.pdf)

Bayarre, H., J. Pérez y J. Menéndez (2006), Las transiciones demográfica y epidemiológica y la calidad de vida objetiva en la tercera edad, en Geroinfo. *Publicación de Gerontología y Geriatria*, 3, (1). <https://es.scribd.com/document/467892596/las-transiciones-demografica-y-epidemiologica-y-la-calidad-de-vida-objetiva-en-la-tercera-edad#>

Belando, M. (2016). La investigación sobre gerontología educativa en España: análisis a través de las revistas españolas de educación incluidas en el jcr. *Holos*, 5, 70-85

<https://www.redalyc.org/pdf/4815/481554869008.pdf>

Beltrán, S. M., & Ortiz Bernal, J. A. (2020). Los paradigmas de la investigación: un acercamiento teórico para reflexionar desde el campo de la investigación educativa. *Revista Internacional de Investigación en Educación*, 11(21) <https://doi.org/10.23913/ride.v11i21.717>

Bermejo, L. (2010). Envejecimiento activo y actividades socioeducativas con personas mayores. Madrid: *Editorial Médica Panamericana*

https://books.google.com.co/books/about/Envejecimiento_activo_y_actividades_soci.html?hl=es&id=2-Cu_FYUQvwC&redir_esc=y

Bracamonte, R. (2015) La observación participante como técnica de recolección de información de la investigación etnográfica. ARJÉ. Revista de Postgrado. 9(17) 132-139

<http://arje.bc.uc.edu.ve/arj17/art11.pdf>

Cardona Arango, D., & Peláez, E. (2012). Envejecimiento poblacional en el siglo XXI: Oportunidades, retos y preocupaciones. Salud, Barranquilla, 28(2), 327-336.

http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0120-55522012000200015

Cely, D., Mejía, E. y Conejo, F. (2021). Estrategias de autorregulación del aprendizaje en estudiantes de música del Colegio República Dominicana de Bogotá. *Revista Electrónica en Educación y Pedagogía*, 5(9), 28-42.

<https://revedupe.unicesmag.edu.co/index.php/EDUPE/article/view/171/474>

Clausó García, A. (1993). Análisis documental: el análisis formal. Revista General de Información y Documentación, 3(1), 11-19. <https://core.ac.uk/download/pdf/38822611.pdf>

Comisión Económica para América Latina y el Caribe (2007), Declaración de Brasilia (LC/G.2359), Santiago. <https://repositorio.cepal.org/bitstream/handle/11362/21505/1/S2007591es.pdf>

Comisión Económica para América Latina y el Caribe (2018), Envejecimiento, personas mayores y Agenda 2030 para el Desarrollo Sostenible Perspectiva regional y de derechos humanos, (LC/PUB.2018/24-P), Santiago <https://repositorio.cepal.org/handle/11362/44369>

Congreso de Colombia (noviembre 27, 2008) LEY 1251 DE 2008 Por la cual se dictan normas tendientes a procurar la protección, promoción y defensa de los derechos de los adultos mayores. 27 de noviembre de 2008. Diario Oficial No. 47.186.

https://www.icbf.gov.co/cargues/avance/docs/ley_1251_2008.htm

Díaz, A., Pérez, M., Valenzuela, M., Muñoz, P., Rivas, S., & Salas, C. (2010). Procesos de autorregulación del aprendizaje en estudiantes universitarios de primer año. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 4(1), 789-800.

<https://www.redalyc.org/pdf/3498/349832327082.pdf>

Díaz, L., Torruco, U., Martínez, M., & Varela, M. (2013). La entrevista, recurso flexible y dinámico. *Investigación en Educación Médica*, 2(7), 162-167.

<https://www.redalyc.org/pdf/3497/349733228009.pdf>

Echevarría, O. (2020). Gerontología educativa: una experiencia cubana desde la Cátedra del Adulto Mayor. Mendeive. *Revista de Educación*, 18(2), 172-178

<https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/7416564.pdf>

Fajardo, E., Leitón, Z., & Henao, A. (2021). Participación social y capacidad cognitiva del adulto mayor con enfermedad crónica. *Revista Salud Uninorte*, 37(2), 316-328.

http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0120-55522021000200316

Fernández Chaves, F. (2002). El análisis de contenido como ayuda metodológica para la investigación. *Revista de Ciencias Sociales* n II (96), Universidad de Costa Rica, San José, Costa Rica. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=15309604>

Fernández, C. (1999). La gerontagogía: una nueva disciplina. En: *Escuela abierta*, v. (3). P.183-198

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=195859>

Fernández, E., Bernardo, A., Suárez, N., Cerezo, R., Núñez, J., & Rosario, P. (2013). Predicción del uso de estrategias de autorregulación en la educación superior: Un análisis a nivel individual y de contexto. *Anales de Psicología/Annals of Psychology*, 29(3), 865-875.

<https://www.redalyc.org/pdf/167/16728244026.pdf>

Fernández, X., & Pérez, M. (2016). Gerontología educativa e intergeneracionalidad. *Social Perspectives*, 18(1), 93-125. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6915397>

Gaeta, M. (2015). Procesos motivacionales y metacognitivos del aprendizaje autorregulado. En L. Hernández (Ed.), *Autorregulación Académica Autorregulación Académica Proceso desde la asociación de los estudiantes* (29-51) *Redie*
<http://www.redie.mx/librosyrevistas/libros/autorregulacion.pdf>

García, N. (2007). La educación con personas mayores en una sociedad que envejece. *Horizontes Educativos*, 12(2), 51-62 <https://www.redalyc.org/pdf/979/97917592006.pdf>

Gil, N. (2019). Identificación de programas educativos para adultos mayores, en *universidades de Medellín–Colombia. Inclusión y Desarrollo*, 6(2), 34-43.
<https://revistas.uniminuto.edu/index.php/IYD/article/view/1948>

Gobernación de Cundinamarca (2019). Política pública de envejecimiento y vejez para el departamento de Cundinamarca 2019-2029 <https://acortar.link/uSka5P>

Goldoni, C. (1996) El diario de Clase, un diario para la vida. *Revista ABRA*. (17) -(65-72)
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4792215>

Guevara, G., Verdesoto, A., & Castro, N. (2020). Metodologías de investigación educativa (descriptivas, experimentales, participativas, y de investigación-acción). *RECIMUNDO*, 4(3), 163-173. [https://doi.org/10.26820/recimundo/4.\(3\).julio.2020.163-17](https://doi.org/10.26820/recimundo/4.(3).julio.2020.163-17)

Guillem, J. Tapia, M., & Lacomba, L. (2021) Factores de Riesgo y Protección del Envejecimiento Activo, *Kronos: revista universitaria de la actividad física y el deporte*, 20 (1).
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8012472>

Hamui, A., & Varela, M. (2013). La técnica de grupos focales. *Investigación en Educación Médica*, 2(5), 55-60. <https://www.redalyc.org/pdf/3497/349733230009.pdf>

Hernández, S. (2010). Gerontología educativa desde la perspectiva de género: una práctica metodológica. *Revista Electrónica "Actualidades Investigativas en Educación"*, 10(2), 1-15-
<https://www.redalyc.org/pdf/447/44717910012.pdf>

Hoyle, R., & Dent, A. (2018) Trayectorias de desarrollo de destrezas y habilidades relevantes para la autorregulación de aprendizaje y rendimiento. En D. Schunk & J. Greene (Eds.), *Handbook of Self-Regulation of Learning and Performance* (pp. 50-62). Routledge
<https://acortar.link/Viw6KQ>

<https://www.redalyc.org/pdf/2630/263019682004.pdf>

Klimenko, O. & Alvares, J. (2009). Aprender cómo aprendo: la enseñanza de estrategias metacognitivas. *Educación y Educadores*, 12(2), 11-28
<https://www.redalyc.org/pdf/834/83412219002.pdf>

Lemieux, A. y Vellas, P. (1986): L'éducation universitaire des personnes âgées, en Perspectives, vol. 22, N° 1. Montréal. <https://cdc.qc.ca/prospectives/22/lemieux-vellas-22-1-1986.pdf>

Lewin, K. (1946). Action research and minority problems. *Journal of Social Issues*, 2(4), 34-46
http://www.fionawangstudio.com/ddcontent/Instructions/action_research/readings/Lewin_1946_action%20research%20and%20minority%20problems.pdf

Limón, M., & Ortega, M. (2011). Envejecimiento activo y mejora de la calidad de vida en adultos mayores. *Revista de psicología y Educación*.
<https://www.revistadepsicologiayeducacion.es/pdf/68.pdf>

López, O., Hederich, C. & Camargo, A. (2011). Estilo cognitivo y logro académico. *Educación y Educadores*, 14(1), 67-82 <http://www.scielo.org.co/pdf/eded/v14n1/v14n1a05.pdf>

Lyotard, J. (1991). La condición posmoderna. Buenos Aires: *Editorial R.E.I. Argentina S.A*
<https://www.uv.mx/tipmal/files/2016/10/J-F-LYOTARD-LA-CONDICION-POSMODERNA.pdf>

Martín V., & Requejo, A. (2005). Fundamentos y propuestas de la educación no formal con personas mayores. *Revista de Educación*, 338, 45-66
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=1370828>

Martin, V. (1995) Objeto y ámbitos de investigación en Gerontología Educativa. *Pedagogía social: Revista interuniversitaria*, (12) 7-27 <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2577981>

Meza, M., & Villalobos, E. (2008). La crisis de la jubilación como una oportunidad educativa. *Educación y Educadores*, 11(2), 179-190. <https://www.redalyc.org/pdf/834/83411212.pdf>

Miró G., C. A. (2003). Transición demográfica y envejecimiento demográfico. *Papeles de POBLACIÓN*, (35), 10-28 <https://www.scielo.org.mx/pdf/pp/v9n35/v9n35a2.pdf>

Mishara, B. y Riedel, R. (1986). El Proceso de Envejecimiento. *Madrid: Morata*
<https://acortar.link/G6dlqN>

Mogollón, E. (2012). Una perspectiva integral del adulto mayor en el contexto de la educación. *Revista Interamericana de Educación de Adultos*, 34(1),56-74-
<https://www.redalyc.org/pdf/4575/457545090005.pdf>

Molina, B., de Albéniz, A., Pedrero, E., & Sierra, J. (2015). Programas educativos universitarios para mayores: Evaluación de su impacto en la autopercepción del apoyo social y la salud mental.

Revista colombiana de psicología, 24(1), 47-60.

<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=80438019004>

Moreno, P., Prieto, E., & Pérez, M. (2018). La universidad, educadora permanente: el aula abierta de mayores. <https://revistas.uned.es/index.php/rdh/article/view/19010>

Naciones Unidas (1991) Principios de las naciones unidas en favor de las personas de edad <https://www.acnur.org/5b6caf814.pdf>

Naciones unidas (2002), Plan de Acción Internacional de Madrid sobre el Envejecimiento, Madrid, 8 al 12 de abril <https://social.un.org/ageing-working-group/documents/mipaa-sp.pdf>

Observatorio Sabana Centro, como Vamos. (2020). Estado de la población adulta mayor en Sabana Centro. <http://sabanacentrocomovamos.org/home/wp-content/uploads/2020/05/sccv-estado-poblacion-adulto-mayor.pdf>

OMS (2002). Envejecimiento activo: un marco político. II Asamblea Mundial sobre Envejecimiento. *Revista Española de Geriatria y Gerontología* 37, Suplemento 2, pp. 74-105 https://ccp.ucr.ac.cr/bvp/pdf/vejez/oms_envejecimiento_activo.pdf

OMS (organización mundial de la salud). (2003). Social Determinants of Health. The Solid Facts, second edition. https://www.euro.who.int/data/assets/pdf_file/0005/98438/e81384.pdf

Ortega, A. (2016). Aportes internacionales, nacionales, departamentales y distritales ante una sociedad que envejece. *Justicia*, (29), 72-85. <https://doi.org/10.17081/just.21.29.1234>

Peña, T. (2022). Etapas del análisis de la información documental. *Revista Interamericana de Bibliotecología*, 45(3) <http://www.scielo.org.co/pdf/rib/v45n3/2538-9866-rib-45-03-e4.pdf>

Peña, T., & Pirela Morillo, J. (2007). La complejidad del análisis documental. *Información, Cultura y Sociedad: Revista del Instituto de Investigaciones Bibliotecológicas*, (16), 55-81.

Pinto, M., & Araújo, C. (2022). Educación y envejecimiento activo. *Espacios en blanco. Serie indagaciones*, 32(1), 37-50
http://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S1515-94852022000100037

Pintrich, P. R. (2000). The role of goal orientation in self-regulated learning. In M. Boekaerts, P. R. Pintrich, & M. Zeidner (Eds.), *Handbook of self-regulation* (pp. 451-502). *San Diego: Academic Press* <http://cachescan.bcub.ro/e-book/E1/580704/451-529.pdf>

Quintana, M. & Royo, M. (2015). El establecimiento de metas como guía en la autorregulación del aprendizaje. En L. Hernandez (Ed.), *Autorregulación Académica Autorregulación Académica Proceso desde la asociación de los estudiantes* (99-122) *Redie*
<http://www.redie.mx/librosyrevistas/libros/autorregulacion.pdf>

Revilla, E., & Gil, R. (2019). La gerontogogía en Venezuela: una forma de innovación educativa, *Dikaioyne: revista semestral de filosofía práctica*, (34), 117-145.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7208573>

Ricoy Lorenzo, C., (2006). Contribución sobre los paradigmas de investigación. *Educação* (Santa Maria. Online), 31(1), 11-22. <https://www.redalyc.org/pdf/1171/117117257002.pdf>

Ronqui, V., Sánchez, M., & Trías, D. (2021). La enseñanza de la autorregulación en aulas de educación primaria. *Cuadernos de Investigación Educativa*, 12(2), 5-22.
<http://www.scielo.edu.uy/pdf/cie/v12n2/1688-9304-cie-12-02-5.pdf>

Ruiz, M., & Scipioni, A., & Lentini, D. (2008). Aprendizaje en la vejez e imaginario social.

Fundamentos en Humanidades, 9(17), 221-23 <https://www.redalyc.org/pdf/184/18417111.pdf>

Russo, D. A. (2015). Aprendizaje en organizaciones de educación no formal para personas adultas mayores de Uruguay. Proyecto de investigación facultad de psicología universidad de la república, Montevideo <https://www.colibri.udelar.edu.uy/jspui/handle/20.500.12008/7884>

Sánchez, C. (2015). Educación y envejecimiento: una relación dinámica y en constante transformación. *Educación XX1*, 18(2), 237-255
<https://www.redalyc.org/pdf/706/70638708010.pdf>

Sánchez, E. (2001). La necesidad de confrontación para el enriquecimiento mutuo entre la Gerontología Educativa y la Gerontagogía
https://redined.educacion.gob.es/xmlui/bitstream/handle/11162/143146/necesidad_confrontaci%c3%b3n_enriquecimiento.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Sánchez, E. (2021). Gerontogogía: una apuesta por la dignidad educativa para el adulto mayor [tesis de especialista en pedagogía] *Universidad pedagógica nacional* <https://acortar.link/5ZLBdQ>

Sánchez, M. (2015). Metodología de investigación en pedagogía social (avance cualitativo y modelos mixtos). *Pedagogía Social. Revista Interuniversitaria*, (26), 21-34
<https://www.redalyc.org/pdf/1350/135043653001.pdf>

Santos, M., & Valencia, N. (2015). Envejecer en Colombia América Latina Hoy, (71). 61-81
<https://www.redalyc.org/pdf/308/30843703004.pdf>

Schunk, D., & Zimmerman, B. (1994). Self-regulation of learning and performance. D. H. Schunk & B. J. Zimmerman (Eds.) <https://acortar.link/E5VbTz>

Selener, D. (1997). Participatory action research and social change. NY: Cornell University

Participatory Action Research Network. <https://edepot.wur.nl/425683>

Serrani, D. (2013). Procesos de Aprendizaje de Adultos Mayores residentes en un Geriátrico [tesis de doctorado en psicología] Universidad nacional de rosario

<https://rephip.unr.edu.ar/bitstream/handle/2133/11025/Tesis%20doctoral%20-%20Serrani.pdf?sequence=3&isAllowed=y>

Taylor, S. y BODGAN, R. (1986) Introducción a los métodos cualitativos de investigación. Argentina:

Paidós. <http://mastor.cl/blog/wp-content/uploads/2011/12/Introduccion-a-metodos-cualitativos-de-investigaci%C3%B3n-Taylor-y-Bogdan.-344-pags-pdf.pdf>

Tiusaba-Rivas, A. (2021). Mensajes De Autorregulación Del Aprendizaje en Estudiantes Del Grado

Noveno Del Colegio Cundinamarca led en Bogotá. Revista Panorama, 15(29), 1–13.

<https://journal.poligran.edu.co/index.php/panorama/article/download/1724/2419/6182>

Trías, D., & Huertas, J. (2020). Autorregulación en el aprendizaje manual para el asesoramiento psicoeducativo. Ediciones UAM.

<https://libros.uam.es/uam/catalog/download/985/1792/1848?inline=1>

Troncoso Pantoja, C., Díaz Martínez, X., Martorell Pons, M., Nazar Carter, G., Concha Cisternas, Y.,

& Cigarroa Cuevas, I. (2020). Revisión de estrategias para promover el envejecimiento activo en Iberoamérica. MediSur, 18(5), 899-906

<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=180065014018>

Usher, E., & Schunk, D. (2018) Perspectiva teórica cognitiva social de la autorregulación. En D.

Schunk & J. Greene (Eds.), Handbook of Self-Regulation of Learning and Performance (pp.

23-37). Routledge <https://acortar.link/Viw6KQ>

Vallejos, A. (2008) Forma de hacer un diagnóstico en la investigación científica. *Perspectiva holística, Teoría y praxis investigativa*, 3 (2) 11-22

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3700944>

Vega, L. (2014). Ciudad, envejecimiento-vejez y educación: [subtitle] Elementos para develar un conflicto entre la ciudad concebida y la ciudad practicada. *Sophia*, 10(1), 50-63.

http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1794-89322014000100005&lng=en&nrm=iso

Villar, F. (2004). Educación y personas mayores: Algunas claves para la definición de una psicología de la educación en la vejez. *Revista Brasileira de Ciências do Envelhecimento Humano*, 1, 61-76.

https://www.infogerontologia.com/documents/gerontologia/articulos/II_congreso_geront_geriat_cataluna/educacion_personas_mayores.pdf

Villar, F. (2005). Educación en la vejez: hacia la definición de un nuevo ámbito para la psicología de la educación, *Infancia y Aprendizaje*, 28(1), 63-79

https://www.researchgate.net/publication/39216935_Educacion_en_la_vejez_hacia_la_definicion_de_un_nuevoambito_para_la_Psicologia_de_la_Educacion

Zimmerman, B., & Martinez, P. (1986) Development of a Structured Interview for Assessing Student Use of Self-Regulated Learning Strategies. *American Educational Research Journal Winter*. 23 (4) 614-62 <https://acortar.link/3tmfaK>

Anexos

Anexo 1: Estrategia de autorregulación del aprendizaje

CIMIENTOS DEL SABER



Hola, soy Duvan Andrés Cruz, y estoy aquí para hacerte compañía en un emocionante viaje de aprendizaje. Juntos exploraremos nuevos horizontes, desafiando la idea de que aprender es solo para jóvenes.

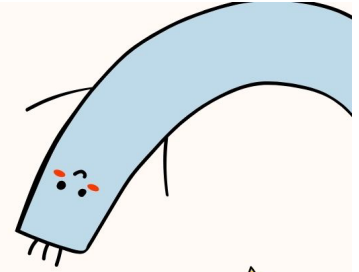


Objetivos de aprendizaje

- 1) Desarrollar la habilidad de identificar temas de interés personal y establecer metas de aprendizaje realistas y significativas que impulsen el crecimiento y desarrollo individual.
- 2) Elaborar planes de aprendizaje detallados, considerando factores clave como recursos disponibles, tiempo disponible, actividades necesarias y el entorno en el que se llevará a cabo el proceso educativo.



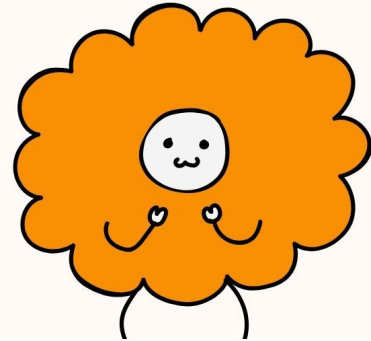
- 3) Adquirir y perfeccionar habilidades y estrategias efectivas para realizar un seguimiento continuo del proceso de aprendizaje. Esto implica la capacidad de evaluar el progreso, identificando posibles obstáculos y realizar ajustes pertinentes para garantizar el éxito continuo.



Estas
oreparado



EMPECEMOS



INICIANDO EL VIAJE HACIA NUEVOS CONOCIMIENTOS

Bienvenidos a la
primera parte
de nuestra
aventura



A continuación, vas a
encontrar una
actividad, en la cual
vas a tener que
contestar algunas
preguntas, tomate tu
tiempo para responder.

01 MI VOCACIÓN

¿Cuál fue tu profesión y que era
lo que mas te gustaba de tu
trabajo?



02 SATISFACCIÓN

¿Qué aspectos de tu vida te
generan mayor satisfacción y
alegría?



03 PASATIEMPOS

¿Cuáles son las actividades
que disfruto realizando en mi
tiempo libre?

04 INTERESES

¿En qué áreas específicas te
gustaría mejorar o adquirir
nuevos conocimientos?



05 IMPORTANCIA

¿Por qué es importante
para ti adquirir estos
nuevos conocimientos?



06 UTILIDAD

¿Cómo imaginas que puedes
aplicar estos conocimientos en
tu vida diaria?

ESCALERA DEL SABER

¿Hay algo específico que siempre has querido aprender o experimentar, pero por alguna razón no has tenido la oportunidad de hacerlo?



¿Qué habilidades o conocimientos te gustaría adquirir o mejorar en los próximos meses?

¿Cuáles consideras que son tus metas de aprendizaje, teniendo en cuenta tus intereses y necesidades específicas como adulto mayor?



¿Cuáles consideras que son tus metas de aprendizaje, teniendo en cuenta tus intereses y necesidades específicas como adulto mayor?

¿Cuáles consideras que son tus metas de aprendizaje, teniendo en cuenta tus intereses y necesidades específicas como adulto mayor?



¿Cuáles consideras que son tus metas de aprendizaje, teniendo en cuenta tus intereses y necesidades específicas como adulto mayor?

MI BITÁCORA DEL SABER



A CONTINUACIÓN,
ENCONTRARÁS UNA
SERIE DE PREGUNTAS
QUE DEBERÁS RESPONDER
ANTES Y DESPUÉS DE
CADA SESIÓN.



Antes de la sesión

¿Cuál es mi estado físico y emocional en este momento, previo al inicio de mi sesión de estudio?

¿Dispongo de un entorno tranquilo que me permita concentrarme sin distracciones?

¿Cuáles son mis objetivos de aprendizaje para esta sesión y qué espero lograr?

¿Cómo contribuirá el conocimiento adquirido en esta sesión al cumplimiento de mis metas educativas?

¿Cuento con la información necesaria para abordar la temática que voy a estudiar?

Después de la sesión

¿Cuáles fueron los principales aprendizajes que obtuve hoy durante la sesión?

¿Siento que logré alcanzar el objetivo que establecí al inicio de mi estudio?

¿Cuáles fueron los desafíos que enfrenté durante esta sesión de estudio?

¿Qué estrategias implementé para superar las dificultades identificadas?

A partir de lo aprendido hoy, ¿qué aspectos me gustaría explorar o profundizar en la próxima sesión de estudio?



COMPARTIENDO MIS TESOROS

¿Qué recomendaciones compartirías con tus compañeros para seguir avanzando en sus propios caminos de aprendizaje??		¿Cuáles son los aprendizajes más significativos que has adquirido a lo largo de tu proceso de aprendizaje?
¿Por qué consideras crucial contar con el respaldo de tus compañeros en tu travesía de aprendizaje?		¿Cuáles identificas como los principales desafíos en tu proceso y cómo has logrado superarlos??

RECOGIENDO MIS FRUTOS

Te damos la bienvenida a la fase final de nuestra estrategia de autorregulación del aprendizaje. Hasta ahora, hemos recorrido un camino significativo. Comenzamos sembrando las semillas de nuestro conocimiento al explorar tus intereses educativos y trazar el camino necesario para alcanzar tus objetivos.

¿A lo largo de este viaje, has regado y cuidado tu árbol de aprendizaje con cada sesión de estudio dedicada. Hoy es el día en que cosecharás los frutos de tu arduo trabajo. ¡Felicitaciones por la magnífica cosecha que has logrado! A continuación, encontrarás una serie de preguntas diseñadas para reflexionar sobre tu proceso de aprendizaje. Estas preguntas te permitirán observar el progreso que has hecho desde el emocionante comienzo de este viaje educativo.



Recuerda que este no marca el final, sino más bien el inicio de nuevos caminos que te llevarán a un continuo aprendizaje. ¡Sigue adelante con confianza y entusiasmo!



¿He logrado
alcanzar las metas
de aprendizaje que
me propuse al inicio
de mi proceso?

¿Considero que este proceso de
aprendizaje tiene relevancia y
significado para mi vida?

¿Cuál fue mi estrategia
más efectiva para
superar los momentos
difíciles en mi proceso?

¿Qué aspectos podría
haber mejorado en mi
proceso de aprendizaje?

¿Cuál es mi nueva meta de
aprendizaje?



Anexo 2: Matriz de análisis: Política Pública Social para el Envejecimiento y la Vejez en el Distrito Capital 2010 - 2025

Objetivo:	Hacer un diagnóstico de la situación actual de los adultos mayores de la ciudad de Bogotá mediante el análisis de las políticas nacionales y distritales que vayan dirigidas a promover el bienestar de este grupo poblacional				
Técnica	Análisis documental				
Documento:	Política Pública Social para el Envejecimiento y la Vejez en el Distrito Capital 2010 - 2025				
Autor:	ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DISTRITAL DE INTEGRACIÓN SOCIAL				
Tipo:	Política Pública				
Categoría	Unidad de análisis	Transcripción Textual	Codificación	Análisis	Hallazgos principales
Adulto Mayor	Envejecimiento Demográfico	Bogotá, según datos de la encuesta calidad de vida 2007, registró durante los últimos 15 años un crecimiento de 5.3 % en la población de más de 60 años, casi el doble de la tasa de 2.7 % de crecimiento de la población total de la ciudad. El Distrito tiene más de 618 mil personas mayores y 640 mil personas con edades entre 50 y 59 años se acercan a esa condición; datos que revelan	Definición envejecimiento demográfico Retos del envejecimiento demográfico	El envejecimiento demográfico se define en la política como un aumento progresivo de la proporción de personas mayores de 60 años en relación con la población total. Esta información se refleja en datos concretos, como el crecimiento del 5.3% en la población de más de 60 años en Bogotá durante los últimos 15 años, lo cual es casi el doble de la tasa de crecimiento de la población total	La población de adultos mayores está experimentando un crecimiento significativo, especialmente en Bogotá, lo que indica la necesidad de estrategias específicas para atender a esta población en constante aumento. La educación se destaca como un espacio clave para la participación activa de

		la necesidad de prever y planear una ciudad en armonía con las realidades de las personas que la habitan. El envejecimiento demográfico o envejecimiento de la población, es un proceso en el cual se presenta un aumento progresivo de la proporción de personas mayores de 60 años en relación con la población total. Se considera como uno de los resultados de la evolución de los componentes del cambio demográfico (descenso de la fecundidad y mortalidad), lo cual incide tanto en el crecimiento de la población, como en su composición por edades: el descenso del ritmo de crecimiento medio anual de la población, y el incremento mucho más acelerado en el tramo de 60 años de edad y más. Ahora bien, si se contextualiza la perspectiva de orden demográfico, se observa que el envejecimiento poblacional se está haciendo realidad en un marco social y económico muy complejo que llama especialmente la		de la ciudad. Lo anterior demuestra que los adultos mayores son una población que está en constante crecimiento en la ciudad y que cada vez cobra más importancia, Este envejecimiento poblacional implica desafíos que se relacionan con la inequidad, pobreza e insuficiente desarrollo institucional. Estos factores complican aún más la situación de las personas mayores en la ciudad de Bogotá, las cuales requieren respuestas específicas para garantizar su bienestar y calidad de vida. También se aborda el desafío de la inclusión social de las personas mayores. Con un número creciente de personas mayores en la sociedad y una mayor esperanza de vida, es esencial crear condiciones de vida dignas y humanas. Buscando aprovechar el potencial de las personas mayores, brindando espacios para su participación en la sociedad. Uno de estos espacios de participación puede ser la educación, por esta razón la presente investigación cobra	los adultos mayores. La estrategia podría centrarse en ofrecer oportunidades educativas que aborden la inequidad y la pobreza, así como promover el desarrollo institucional. Esto no solo beneficia a los adultos mayores, sino que también contribuye al bienestar general de la comunidad. La estrategia debe reconocer y aprovechar el potencial de las personas mayores. Proporcionar oportunidades educativas no solo les permite participar activamente, sino que también contribuye a la sociedad en su conjunto.

		atención en la cuestión del cuidado, pues se presenta en situaciones de inequidad, pobreza, insuficiente desarrollo institucional, problemas con la seguridad social, y la preocupación frente a la probabilidad de menor apoyo familiar por la disminución en la fecundidad De acuerdo con los análisis de la CEPAL, las personas mayores representarán una proporción muy importante de la sociedad y, dado el aumento de la esperanza de vida, también vivirán durante mayor número de años. Estos aspectos plantean dos grandes desafíos. Por una parte, crear condiciones de vida adecuadas para la supervivencia de la población de edad avanzada, sea mediante la transferencia de ingresos a través de la seguridad social universal contributiva o no contributiva o la absorción de estas personas en ocupaciones remuneradas, además de favorecer su inclusión en la sociedad. Por otra, dado que un número creciente de ellas podrá desempeñar		gran relevancia, pues permite abordar los desafíos relacionados con la inequidad, la pobreza y el insuficiente desarrollo institucional. La estrategia también es esencial para promover la inclusión social de los adultos mayores, ofreciendo oportunidades educativas que les permitan participar activamente en la sociedad y aprovechar su potencial, lo que beneficia tanto a los individuos como a la comunidad en general.	

		actividades con pleno dominio de sus capacidades físicas e intelectuales, el reto consiste en ser capaces de aprovechar sus potencialidades para promover el desarrollo, generar mayor riqueza y fomentar las relaciones entre las distintas generaciones (CEPAL/CELADE 2008)			
Adulto Mayor	Definición de Adulto mayor	Como proceso, es natural, y va desde la concepción hasta la muerte, y su desarrollo conlleva una serie de cambios que se ven afectados de manera diferente por factores como la herencia biológica, el comportamiento individual, factores sociales, económicos, ambientales y políticos. Como parte de ese proceso está la vejez, la cual ha sido definida como el último de los momentos del ciclo de la vida que comienza alrededor de los 60 años y termina con la muerte; originalmente, este parámetro fue dado por los organismos internacionales, asociado con el grado de	Vejez como etapa final del ciclo de vida No limitación a edad cronológica	La definición de adulto mayor ,enunciada en la política resalta la naturaleza continua del proceso de envejecimiento a lo largo de la vida, el cual esta influenciado por una amplia gama de factores. Esta perspectiva sugiere que el envejecimiento es un concepto multidimensional. Además, se señala que la vejez, que generalmente se asocia con personas de alrededor de 60 años o más, no se puede definir únicamente por la edad cronológica, ya que los cambios en el individuo varían considerablemente, por lo cual las políticas y estrategias dirigidas a la población adulta mayor deben tener en cuenta	Reconocer la naturaleza continua del proceso de envejecimiento a lo largo de la vida implica que la estrategia debe ser flexible y adaptable. Los adultos mayores no forman un grupo homogéneo, por lo que la autorregulación del aprendizaje debe ajustarse a las necesidades y características individuales de cada persona. Dado que el envejecimiento se considera un concepto multidimensional, la estrategia debe abordar no solo las necesidades cognitivas, sino también

		desarrollo del país; sin embargo, “la edad cronológica, no es un indicador exacto de los cambios que acompañan el envejecimiento”.		esta diversidad en lugar de depender exclusivamente de la edad como criterio.	aspectos emocionales, sociales y físicos. La autorregulación del aprendizaje podría incorporar enfoques que consideren estas dimensiones para promover un envejecimiento saludable y activo. Dado que la población de adultos mayores es diversa, la estrategia de autorregulación del aprendizaje debe ser inclusiva y considerar la diversidad en términos de habilidades, intereses, experiencias y necesidades específicas
Adulto Mayor	Estereotipos sobre la vejez	No obstante, existen una serie de estereotipos, que inciden en esta realidad y ponen a las personas mayores en condiciones desfavorables. De hecho, terminan facilitando que se produzcan dos fenómenos determinantes en la situación de las personas mayores: por un lado, está la infantilización (pensar que vuelven a ser como niños-as), y por el otro,	Infantilización y Masificación	En la política analizada se resalta la presencia de estereotipos relacionados con la vejez que tienen un impacto negativo en las personas mayores. Se identifican dos estereotipos específicos: la infantilización, que implica tratar a los adultos mayores como si fueran niños, y la masificación, que supone la creencia de que todas las personas mayores son iguales. Estos estereotipos pueden llevar	La estrategia debería centrarse en el desarrollo de habilidades de autorregulación del aprendizaje en adultos mayores. Esto implica capacitarlos para gestionar su propio proceso de aprendizaje, establecer metas educativas y tomar el control de su desarrollo, contrarrestando así los estereotipos negativos y fortaleciendo su

		la masificación (creer que todos y todas son iguales)		a creencias desfavorables hacia las personas mayores Por esta razón, es fundamental reconocer la importancia de diseñar una estrategia de autorregulación del aprendizaje en adultos mayores para afrontar estos estereotipos. Al desarrollar habilidades para gestionar su propio proceso de aprendizaje, las personas mayores pueden fortalecer su autoconcepto y autoeficacia, contrarrestando así los efectos de la infantilización y masificación. Esta autorregulación les permite adquirir nuevos conocimientos y habilidades, desafiando los estereotipos negativos, pudiendo así demostrar su capacidad de aprender y crecer a lo largo de toda la vida. De esta manera, se fomenta una visión más justa y realista de la vejez, promoviendo un trato respetuoso y equitativo hacia las personas mayores.	autoconcepto y autoeficacia. La estrategia debe enfocarse en empoderar a los adultos mayores para que se vean a sí mismos como individuos capaces y únicos, rompiendo con la idea de que todos son iguales o merecen ser tratados como niños. La estrategia debe alentar la participación activa de los adultos mayores en procesos educativos, promoviendo oportunidades que se adapten a sus intereses y ritmo de aprendizaje
Adulto Mayor	Envejecimiento Activo	El planteamiento del envejecimiento activo se basa en el reconocimiento de los derechos humanos de las personas mayores y en los principios de las Naciones Unidas de independencia, participación, dignidad,	Envejecimiento activo y DDHH Definición de "activo" Envejecimiento activo y ciclo vital	El envejecimiento activo se presenta en la política como un enfoque basado en los derechos humanos. Este enfoque promueve la independencia, la participación, la dignidad y la realización de los deseos de los adultos mayores. Esto	a estrategia debería alinearse con el enfoque de envejecimiento activo basado en los derechos humanos. Esto implica promover la independencia, participación, dignidad y la

		asistencia y realización de los propios deseos. Sustituye la planificación estratégica desde un planteamiento basado en las necesidades (que contempla a las personas mayores como sujetos pasivos) a otro basado en los derechos, que reconoce los derechos de las personas mayores a la igualdad de oportunidades y de trato en todos los aspectos de la vida a medida que envejecen. De acuerdo con el máximo organismo de la salud, el término «activo» hace referencia a una participación continua en los escenarios sociales, económicos, culturales, espirituales y cívicos, no sólo a la capacidad para estar físicamente activo. Las personas de edad que se retiran del trabajo, las que están enfermas o viven con discapacidad siguen contribuyendo activamente con sus pares, familias, comunidades y naciones. Por otra parte, la noción de envejecimiento activo redefine el enfoque de ciclo vital. En efecto, se reconoce que las personas mayores no		representa un cambio significativo de una planificación basada en las necesidades a un modelo que enfatiza la igualdad de oportunidades y el trato de las personas mayores en todos los aspectos de sus vidas a medida que envejecen. Además, es importante reconocer que la participación activa de las personas mayores va más allá de la actividad física e incluye contribuciones continuas en los ámbitos social, económico, cultural, espiritual y cívico. Además, el envejecimiento activo desafía las nociones tradicionales del ciclo de vida al reconocer la diversidad presente en todas las edades. Esto enfatiza la importancia de ver a los adultos mayores no como un grupo homogéneo sino como individuos con diferentes necesidades, habilidades y experiencias. En este contexto, se hace necesaria una estrategia de aprendizaje autorregulado para empoderar a las personas mayores en Bogotá, permitiéndoles adaptarse, aprender y participar activamente en la sociedad, desafiando así los estereotipos	realización de los deseos de los adultos mayores El envejecimiento activo desafía las nociones tradicionales del ciclo de vida, reconociendo la diversidad presente en todas las edades. La estrategia debe reflejar este reconocimiento, considerando a los adultos mayores no como un grupo homogéneo, sino como individuos con necesidades, habilidades y experiencias diversas. La autorregulación del aprendizaje puede adaptarse a estas diferencias individuales. La estrategia debería tener como objetivo desafiar los estereotipos negativos relacionados con la vejez. La autorregulación del aprendizaje no solo permite a los adultos mayores adquirir nuevas habilidades, sino que también les brinda la oportunidad de demostrar su capacidad continua de aprendizaje, contribuyendo así a cambiar percepciones y desafiar estereotipos negativos.

		son un grupo homogéneo y que la diversidad del individuo está presente en todas las edades.		negativamente relacionados con la vejez.	
Adulto Mayor	Ciclo vital	Desde el concepto de ciclo vital, la vida se piensa como una sucesión de momentos con características específicas que va desde la concepción hasta la muerte, pasando por la infancia, la adolescencia, la vida adulta y la vejez. Es el fenómeno natural del envejecimiento. Todos los momentos interactúan entre sí y son determinados socialmente. En el marco de la anterior definición, la vejez no sólo se entiende como un momento, sino como parte integral del desarrollo humano. En este punto se hace necesario recordar que las personas envejecen como han vivido y en esa medida llevan consigo un importante bagaje de acontecimientos vitales. Envejecer no es otra cosa que cambiar, acumular saberes y experiencias que requieren desplegar procesos de adaptación y desarrollo	Concepción de la vejez como otro momento del ciclo vital La vejez como parte integral del desarrollo humano	La Política Pública Social para el Envejecimiento y la Vejez en el Distrito Capital resalta la comprensión del ciclo vital como una serie de etapas sucesivas con características distintas, que van desde la concepción hasta la muerte, y se reconoce la vejez como parte integral de este proceso. Esto enfatiza la importancia de considerar la vejez como un período en el que los individuos continúan desarrollándose, acumulando conocimientos y experiencia y adaptándose a circunstancias cambiantes. En este contexto, la estrategia de aprendizaje autorregulado que se diseñara en esta investigación es importante para los adultos mayores en Bogotá porque les permite adaptarse y prosperar a medida que envejecen. Esto les confiere la capacidad de aprender y crecer, algo fundamental en un ciclo vital entendido como una sucesión de experiencias y cambios. El aprendizaje	La estrategia debe basarse en la comprensión del ciclo vital como un proceso continuo, reconociendo la vejez como una parte integral de este ciclo. Esto implica considerar la vejez no como un declive inevitable, sino como un período en el que los individuos pueden continuar desarrollándose, acumulando conocimientos y experiencia. La estrategia debe enfocarse en el desarrollo continuo a lo largo del tiempo, destacando la importancia de adaptarse a las circunstancias cambiantes. La estrategia debe abordar explícitamente la lucha contra los prejuicios ocultos asociados con la vejez. La autorregulación del aprendizaje no solo beneficia individualmente a los adultos mayores sino que también desempeña

		(aunque también de pérdida) a nivel personal y social. La categoría ciclo vital considera la totalidad de la vida como una continuidad con cambios, destacando parámetros históricos, socioculturales, contextuales y del acontecer cotidiano e individual, como prevalentes sobre cualquier clasificación etérea, o en la que predomine la edad como criterio único. La perspectiva del ciclo vital representa un intento para superar la dicotomía crecimiento-declinación, reconociendo que en cualquier momento de nuestras vidas hay pérdidas y ganancias. La vejez no se define en relación única con la edad, son múltiples las condiciones que configuran referentes que operan como identidades individuales y colectivas, exigiendo pensar y significar tensiones y conflictos entre dinámicas de tradición y de renovación al interior de la cultura. Junto a la edad, hay otras variables, como, por ejemplo, eventos socioculturales, que deben ser tomados en cuenta para explicar cualquier proceso		autorregulado les ayuda a mantener la independencia, la participación y la dignidad hasta la vejez, combatiendo así prejuicios ocultos y enriqueciendo sus vidas en una sociedad en constante cambio.	un papel crucial en desafiar y cambiar percepciones negativas, enriqueciendo sus vidas en una sociedad en constante cambio.

		evolutivo importante en un contexto de ciclo vital; en el contexto del ciclo vital se define la vejez como “la cualidad de ser viejo, de haber vivido más que otras personas, donde la definición de la vejez depende del contexto y del grupo de personas al que se refiera”.			
Adulto Mayor	Envejecimiento En Colombia	Con base en el diagnóstico realizado para la Política Nacional de Envejecimiento y Vejez 2007, es posible establecer la manera en que se presentará el proceso de envejecimiento en el país: - En un siglo el país pasó de 4'355.470 habitantes a 42'090.502, de los cuales más del 6% (2'617.240) es mayor de 65 años, siendo en este grupo, el 54.6% mujeres. - Aunque las áreas rurales se caracterizan por mayores tasas de fecundidad el 75% de la población general, se concentra en las cabeceras municipales debido a las altas tasas de migración (DANE, Censos 1905 y 2005).	Cifras del envejecimiento en Colombia Inversión de la pirámide poblacional en el país	Este apartado de la política pone de relieve los dramáticos cambios demográficos ocurridos en Colombia a lo largo de un siglo. La población total del país ha experimentado un fuerte crecimiento y más del 6% de esta población tiene ahora más de 65 años, la mayoría de los cuales son mujeres. Además, se observa concentración demográfica en las zonas urbanas, lo que indica un cambio en la distribución geográfica. La transición de la pirámide de edad a una estructura rectangular, con un aumento de la población mayor de 60 años previsto para 2050, pone de relieve la importancia de adaptar políticas y servicios para satisfacer las necesidades cambiantes de esta población en crecimiento.	Dado que se espera que la población mayor continúe creciendo, la estrategia debe fomentar la idea de la educación a lo largo de toda la vida, destacando la relevancia del aprendizaje continuo para mantener la vitalidad y la participación activa en la sociedad. La estrategia debe centrarse en el empoderamiento de las personas mayores en Bogotá y en toda Colombia. El aprendizaje autorregulado se presenta como una herramienta clave para permitirles mantener la independencia, la participación y la calidad de vida en una sociedad que envejece.

		- El 63.12% de la población adulta mayor se concentra en Bogotá, Antioquia, Valle del Cauca, Cundinamarca, Santander, Atlántico, Bolívar y Tolima. Lo anterior se corrobora con el estrechamiento progresivo de la pirámide poblacional, con ampliación simultánea en la punta, debido a la disminución de la población joven y al incremento de las personas mayores; se espera que para el 2050 el total de la población sea cercano a los 72 millones y con más del 20% por encima de 60, lo cual se traducirá en una estructura poblacional de forma rectangular		En este contexto, es importante la estrategia de aprendizaje autorregulado para empoderar a las personas mayores en Bogotá y en toda Colombia, permitiéndoles mantener la independencia, la participación y la calidad de vida en una sociedad que envejece. El aprendizaje autorregulado les brinda las herramientas para adaptarse a los cambios y continuar aprendiendo a lo largo de sus vidas, lo cual es especialmente importante a la luz de los cambios demográficos.	
Adulto Mayor	La vejez en Bogotá	En números absolutos significa que el Distrito Capital tiene más de 618 mil personas mayores y se acercan a esa condición 640 mil con edades entre 50 y 59 años. Desde el análisis del documento Línea de base¹ de la PPSEV, un marco general	Cifras de envejecimiento en Bogotá Analfabetismo en adultos mayores	En este apartado de la política se destaca que la población de adultos mayores en el Distrito Capital es significativa, con más de 618,000 personas mayores y un número considerable de personas que están cerca de ingresar a esta categoría al tener edades entre 50 y 59 años.	La estrategia debería tener como objetivo mejorar la inclusión social y la calidad de vida de los adultos mayores. La autorregulación del aprendizaje puede contribuir significativamente al empoderamiento de esta población al superar

		de la situación de la vejez en la ciudad capital es el siguiente: - De manera similar a como se presenta en el país, hay una importante disminución de las tasas de fecundidad y mortalidad, e incremento en la esperanza de vida (73.9 años) sobre todo en las mujeres. De acuerdo con el Índice de Masculinidad existen 74 hombres por cada 100 mujeres, sólo las localidades de Sumapaz y Santa Fe, registran más de cien hombres por cada cien mujeres. - El analfabetismo afecta al 8,4% de las personas mayores, las localidades con mayor proporción de analfabetismo son Ciudad Bolívar (22.1%) y Sumapaz (20.6%).		Además, se observan tendencias demográficas similares a nivel nacional, como la disminución de las tasas de fecundidad y mortalidad, así como un aumento en la esperanza de vida. Por otro lado, se resalta la preocupación por el analfabetismo en la población mayor, afectando al 8.4% de las personas mayores en la ciudad. Esta información resalta la importancia de diseñar estrategias de autorregulación del aprendizaje específicas para adultos mayores en Bogotá, ya que la educación y la alfabetización son factores clave para su inclusión social y su calidad de vida. La autorregulación del aprendizaje puede ayudar a los adultos mayores a superar barreras educativas y a mantenerse activos intelectualmente, lo que es fundamental en una población en crecimiento.	desafíos educativos y alentar la participación activa en la sociedad. : Dado que la población de adultos mayores está en crecimiento, la estrategia debería incorporar un enfoque de atención temprana, proporcionando recursos y oportunidades de aprendizaje desde edades más tempranas para preparar a los individuos para la transición a la vejez.
Adulto	Enfoques de la política	La Política pública social para el envejecimiento y la vejez en	Enfoque de Derechos Humanos,	Los enfoques y principios que guían la Política Pública para el	La estrategia debe considerar la realidad social

Mayor		el Distrito Capital establece el enfoque de Derechos Humanos, como aquel que define, ordena y concierta el cuerpo valorativo, teórico, político y de acción de la PPSEV, esto significa que el Estado debe garantizar que la acción pública se oriente a la promoción, reconocimiento, restitución y ejercicio pleno de los derechos fundamentales, civiles, políticos, económicos, sociales, culturales y colectivos de todas las personas mayores habitantes de la ciudad sin distingo alguno. Cuando se relacionan con el poder que ejercen “unos sobre otros”, ejerciendo control sobre la identidad y la capacidad de autonomía, e imponen un modo general de vida que separa a ciertas personas de grupos de las redes humanas y/o los obliga a ubicarse permanentemente en una misma categoría social, se habla de inferiorización, subyugación, explotación, marginación, segregación y opresión, tal es el caso de las personas mayores quienes en relación a su edad son discriminadas, segregadas o	Subyugación adultos mayores Políticas intergeneracionales Perspectiva diferencial Acciones afirmativas	Envejecimiento y la Vejez en Bogotá, son: El enfoque de Derechos Humanos, el cual destaca la responsabilidad del Estado en la protección y promoción de los derechos fundamentales de las personas mayores, sin importar su condición. Esto resalta la importancia de la igualdad y la no discriminación en el trato a esta población. El concepto de subyugación de adultos mayores señala una realidad social en la cual algunas personas tienen poder sobre los adultos mayores, lo que puede llevar a situaciones de discriminación y exclusión. Esto destaca la necesidad de abordar la desigualdad de poder y promover la inclusión y participación plena de las personas mayores en la sociedad. La articulación de políticas intergeneracionales subraya la importancia de considerar las diversas etapas del ciclo vital de las personas y cómo se relacionan entre sí. Destacando así la necesidad de políticas que aborden de manera integral las necesidades de todas las edades.	en la que algunas personas tienen poder sobre los adultos mayores, lo que puede llevar a situaciones de discriminación y exclusión. Se debe abordar la desigualdad de poder, promoviendo la participación plena e inclusiva de las personas mayores en todas las facetas de la sociedad, incluyendo el ámbito educativo. La estrategia debe ser sensible a la diversidad de experiencias y situaciones que enfrentan las personas mayores a estrategia debe adaptar la educación y las oportunidades de aprendizaje para satisfacer las necesidades específicas de los adultos mayores. Esto implica diseñar programas que respeten sus derechos, consideren sus experiencias individuales y tengan en cuenta sus condiciones particulares, promoviendo así una educación inclusiva y equitativa.

		excluidas de los ritmos y lógicas económicas y sociales. Lo que indica esta categoría, es que la política pública para el envejecimiento y la vejez, debe articularse con otras políticas públicas relacionadas con el ciclo vital, como lo son, la de infancia, juventud, adultez y familias. De manera que se retroalimenten continuamente, incorporando el envejecimiento y la vejez, como temas de importancia, haciendo énfasis en que no es necesario llegar a la vejez para evaluar qué aspectos influyen en su vivencia digna, dejando la autorreflexión sobre la propia vida para el final, sino que debe ser un mecanismo que se utilice en todo momento y permita preguntarse desde todos los escenarios, cómo se propicia la calidad de vida, para desarrollar estrategias que incidan en la vivencia del envejecimiento activo y de una vejez digna. La perspectiva diferencial, configura la mirada que permite visibilizar, identificar y reconocer condiciones y		La perspectiva diferencial y las acciones afirmativas reconocen la diversidad de experiencias y situaciones que enfrentan las personas mayores y otros grupos vulnerables. Estos enfoques buscan abordar las desigualdades y garantizar que se tomen medidas concretas para proteger y restituir los derechos vulnerados. En el contexto de la estrategia de autorregulación del aprendizaje para adultos mayores en Bogotá, estos enfoques subrayan la importancia de adaptar la educación y las oportunidades de aprendizaje para satisfacer las necesidades específicas de esta población, teniendo en cuenta sus derechos, experiencias individuales y condiciones particulares. Lo anterior contribuirá a promover una vejez activa y digna en la ciudad.	

		situaciones particulares y colectivas de desigualdad, fragilidad, vulnerabilidad, discriminación o exclusión de las personas o grupos humanos, que requieren de acciones integradas de protección y restitución de los derechos vulnerados, apuntando de manera inmediata a atender los daños causados y a identificar y afectar simultáneamente los factores que generan o reproducen la discriminación, desigualdad y exclusión. La perspectiva diferencial en el marco de la política pública social para el envejecimiento y la vejez busca a partir de actuar sobre las desigualdades y sus consecuencias, reconocer la pluralidad de condiciones, situaciones y formas de estar en la vejez, conllevando al planteamiento de modificaciones en la valoración de identidades, subjetividades y expresiones particulares e invitando a todas las personas a orientar, recrear y configurar una concepción pública de la justicia que propicie el diálogo entre sujetos diferentes, donde las respuestas no sean			

		iguales para todos-as, sino que se ajusten a las diferencias de cada uno-a. Desarrollar acciones afirmativas hace parte de la consolidación de un enfoque diferencial, con la claridad que éstas no pueden limitarse únicamente a asignar un número de cupos en los programas y proyectos o definir un porcentaje de poblaciones especiales para ser incluidas en los servicios, sino que implican “un conjunto de acciones integrales y articuladoras que dentro de sus objetivos, deben apoyar la construcción de ciudadanías activas y colectivos autónomos generando capacidades para transformar las relaciones de poder que les han sido impuestas históricamente; todo ello en el marco de la garantía del goce efectivo de sus derechos y, en particular, de sus derechos culturales y sus propios procesos de construcción de identidades, subjetividades, proyectos de vida y relaciones interculturales.			

Adulto Mayor	Dimensión Vivir como se quiere en la Vejez	Para “Vivir como se quiere” es necesario que la persona mayor, participe activamente en la vida social, política y económica del país, se encuentre bien informado, desarrolle libremente su personalidad, su conciencia religiosa y de culto, entre otros aspectos. El artículo 16 de la Constitución Política consagra el derecho al “Libre desarrollo de la personalidad”, el cual ha sido entendido por la Corte Constitucional como la libertad general de acción, es decir, la libertad de hacer o no hacer lo que se considere pertinente; en ejercicio del cual el individuo determina y orienta su propio destino como sujeto autónomo y responsable, y por consiguiente, la completa autonomía de la persona de trazarse así mismo y practicar su propio proyecto de vida, siempre y cuando, no interfiera en los derechos fundamentales de los demás; de esta manera, el Estado deberá garantizar las condiciones en las cuales cada ser humano tome sus propias decisiones para la	Participación social Libertad Autonomía	La primera dimensión de la política es "Vivir como se quiere en la Vejez" y destaca la importancia de la participación social, la libertad y la autonomía para las personas mayores. Estos conceptos son fundamentales para garantizar que las personas mayores tengan la capacidad de tomar decisiones y dirigir sus vidas de acuerdo con sus propios deseos y valores. La participación social es esencial para que las personas mayores no solo sean espectadoras de la vida social, política y económica, sino que también sean actores activos en estas esferas. Esto implica estar bien informados y tener la oportunidad de expresar sus opiniones y contribuir a la sociedad. El concepto de libertad se basa en el derecho al "Libre desarrollo de la personalidad", que se interpreta como la capacidad de las personas para tomar decisiones sin restricciones excesivas, siempre que no infrinjan los derechos de los demás. Esta libertad es fundamental para que las personas mayores elijan su	La estrategia debe promover la participación social activa de las personas mayores en su proceso de aprendizaje. Esto implica no solo ser receptores de información, sino actores activos en la vida social, política y económica. Proporcionar oportunidades para que expresen sus opiniones y contribuyan a la sociedad fortalecerá su participación activa en el ámbito educativo. La estrategia debe enfatizar la autonomía de las personas mayores en la toma de decisiones relacionadas con su proceso educativo La estrategia debe empoderar a las personas mayores para que autorregulen su proceso de aprendizaje.

		construcción de su proyecto de vida, y asumirá la protección en la medida que se encuentre vulnerado. La primera esfera, vivir como se quiere, es la expresión de la autonomía individual de las personas y tiene que ver con la elección de un proyecto de buen vivir como expresión primigenia de su libertad personal, se concreta en la posibilidad de elegir sin obstáculos el libre destino sin más límite que la no afectación directa de los derechos de terceros.		propio camino y vivan de acuerdo con sus valores y creencias. La autonomía se relaciona directamente con la capacidad de las personas mayores para tomar decisiones y dirigir su propio proyecto de vida. Se destaca que esta autonomía debe ser respetada y protegida por el Estado, garantizando que las personas mayores puedan tomar decisiones informadas y ejercer su autonomía sin obstáculos. En el contexto de la presente investigación, sobre la estrategia de autorregulación del aprendizaje para adultos mayores en Bogotá, estos conceptos enfatizan la importancia de empoderar a las personas mayores para que puedan participar activamente en su propio proceso de aprendizaje y toma de decisiones respecto a su proceso educativo. Esto contribuirá a que vivan como desean en su vejez, teniendo la libertad y la autonomía para buscar oportunidades de aprendizaje que se ajusten a sus intereses y necesidades individuales.	
Adulto	Dimensión Vivir bien en la vejez	Aunado a lo anterior, debemos también tener en	Condiciones de vida digna	La segunda dimensión "Vivir bien en la vejez" enfatiza la	La estrategia debe adoptar un enfoque de

Mayor		cuenta que para “vivir bien en la vejez” se requiere tener acceso a la salud, a la vivienda digna, a la educación, a la alimentación, a la seguridad social y derecho a la movilidad. La segunda esfera, vivir bien, es la dimensión patrimonial de la Dignidad humana y tiene que ver con el goce de “ciertas condiciones materiales de existencia”, se ha desarrollado como Derecho al mínimo vital y el derecho a la subsistencia y, en concreto, son las condiciones de vida materiales correspondientes a la dignidad intrínseca del ser humano. Este eje aborda la garantía al derecho a gozar de un cuerpo y mente saludable y dinámico, más allá de ver la salud como atención a la enfermedad y en relación con otros ámbitos del ser humano. Las líneas/derechos que estructuran este eje son: - Derecho a la salud - Derecho a la educación - Derecho a la cultura	Envejecimiento saludable	importancia de acceder a condiciones de vida digna para garantizar el bienestar y la calidad de vida en la vejez. El acceso a condiciones de vida digna abarca diferentes aspectos que son fundamentales para el bienestar de las personas mayores. Entre los cuales se incluye la salud, la vivienda digna, la alimentación, la seguridad social, el derecho a la movilidad y el derecho a la educación, el cual busca defenderse en la presente investigación. Estos elementos son esenciales para asegurar que las personas mayores puedan vivir con dignidad y plenitud en esta etapa de sus vidas. En cuanto a La dimensión patrimonial de la Dignidad humana destaca que "vivir bien" en la vejez implica más que la mera supervivencia. Se refiere a gozar de condiciones materiales de existencia que sean acordes con la dignidad intrínseca del ser humano. Esto incluye garantizar el acceso a recursos y condiciones que permitan una vida digna y plena. Por otra parte, el concepto de envejecimiento saludable resalta que la salud no debe entenderse	envejecimiento saludable, que va más allá de la ausencia de enfermedad. Destacar la importancia de la preservación y promoción de un estado de bienestar físico, mental y social enfatiza la necesidad de oportunidades educativas que contribuyan a estos aspectos La estrategia debe tener como objetivo mejorar significativamente la calidad de vida de las personas mayores en Bogotá, reconociendo que el acceso a oportunidades educativas y culturales es fundamental para un envejecimiento saludable y vivir bien en la vejez.

		- Derecho a la recreación y deporte		únicamente como la ausencia de enfermedad, sino como la preservación y promoción de un estado de bienestar físico, mental y social. Se mencionan diferentes derechos que contribuyen a este enfoque, como el derecho a la salud, a la cultura, a la recreación y deporte y nuevamente se hace referencia a la importancia de la educación. La estrategia de autorregulación del aprendizaje para adultos mayores en Bogotá, parte de la importancia de proporcionar acceso a oportunidades educativas y culturales que contribuyan a un envejecimiento saludable y a vivir bien en la vejez, lo que puede mejorar significativamente la calidad de vida de las personas mayores en la ciudad.	
Adulto Mayor	Dimensión Vivir sin humillaciones en la vejez	En esa dirección, el derecho a la igualdad se configura como la mayor muestra de respeto	Derecho a la igualdad	La tercera dimensión "Vivir sin humillaciones en la vejez" subraya la importancia de	La estrategia debe incluir medidas específicas para prevenir y abordar

		a las personas mayores, pues, éstos merecen un trato preferencial, y más favorable, ya que, son personas que requieren de especial atención por parte del Estado. Por ende, el derecho a la integridad personal, debe entenderse como una prolongación del derecho a la vida, y en consecuencia, se impone la obligación de brindar todas las garantías necesarias a fin de evitar cualquier manifestación de violencia física, psicológica y/o sexual hacia las personas mayores.	Derecho a la integridad	garantizar el respeto y la igualdad de trato hacia las personas mayores. Resaltando que las personas mayores merecen un trato preferencial y más favorable debido a su condición, lo que se relaciona directamente con el derecho a la igualdad. Esto significa que deben recibir un trato justo y equitativo por parte del Estado y de la sociedad en general. El derecho a la integridad personal se considera una prolongación del derecho a la vida, lo que implica que las personas mayores tienen derecho a vivir sin temor a la violencia física, psicológica o sexual. Estableciendo así la obligación de brindar todas las garantías necesarias para prevenir cualquier forma de abuso o maltrato hacia las personas mayores. Por esta razón, la estrategia de autorregulación del aprendizaje para adultos mayores en Bogotá, debe garantizar un ambiente en el que se promueva la igualdad, el respeto y la protección de la integridad de las personas mayores. La estrategia debe incluir medidas para prevenir y abordar cualquier forma de abuso o	cualquier forma de abuso o maltrato hacia las personas mayores. La estrategia debe ir más allá del ámbito educativo y contribuir al fomento de la conciencia social sobre la importancia de tratar a las personas mayores con respeto y dignidad

				maltrato hacia este grupo de la población.	
Adulto Mayor	Dimensión Envejecer Juntos	Es igualmente relevante para la administración distrital que las personas mayores envejeczan en su entorno familiar, rodeados de sus seres queridos y al interior de su núcleo social, pues, con ello se garantiza que vivan en un ambiente de tranquilidad y estabilidad. Es por ello que, el Distrito Capital está firmemente comprometido a asegurar la protección de la Unidad Familiar, en cumplimiento de lo dispuesto en el Artículo 42 de la Constitución Política, precepto según el cual al Estado y a la sociedad les corresponde garantizar la protección integral de la familia, norma constitucional que encuentra soporte en el hecho de que ésta es considerada como el núcleo fundamental de la sociedad. Esta dimensión reconoce y visibiliza el envejecimiento como un proceso natural, continuo y diverso, que busca relacionar y poner a dialogar la vejez con los demás momentos del ciclo vital con	Importancia de la familia Envejecimiento como un proceso natural y diverso	La cuarta y última dimensión es “Envejecer juntos/as”, esta dimensión resalta la importancia de que las personas mayores envejeczan en un entorno familiar y social cercano, rodeados de sus seres queridos. Se destaca que esto contribuye a que vivan en un ambiente de tranquilidad y estabilidad, lo cual es fundamental para su bienestar y calidad de vida. Además, se reconoce el envejecimiento como un proceso natural y diverso, y se busca promover una cultura del envejecimiento activo que fortalezca los valores, saberes y prácticas de las personas mayores. Esta perspectiva busca transformar los imaginarios y prácticas adversas y discriminatorias relacionadas con la vejez. Se menciona también la articulación de esta dimensión con el principio de Autorrealización establecido por las Naciones Unidas a favor de las personas mayores. Esto sugiere que la promoción de un envejecimiento en el entorno familiar y social contribuye al desarrollo y realización personal	La estrategia debe buscar promover una cultura del envejecimiento activo, fortaleciendo los valores, saberes y prácticas de las personas mayores. Esto implica transformar imaginarios y prácticas adversas y discriminatorias relacionadas con la vejez, fomentando actitudes positivas hacia el envejecimiento y la contribución continua de las personas mayores a la sociedad. La estrategia debe fomentar la participación activa de las personas mayores en su entorno familiar y social La estrategia debe reconocer y celebrar la diversidad del envejecimiento como un proceso natural y diverso. Esto implica personalizar las oportunidades de aprendizaje para atender las necesidades individuales de las personas mayores y promover un enfoque inclusivo que respete las

		el fin de transformar los imaginarios y prácticas adversas y discriminatorias, implantando la cultura del envejecimiento activo que fortalezca valores, saberes y prácticas de las personas mayores de hoy y del futuro, se busca visibilizar y auto reconocer el envejecimiento de las personas y se articula con las acciones planteadas por el principio de Autorrealización que establece las Naciones Unidas a favor de las personas mayores.		de las personas mayores, permitiéndoles vivir con dignidad y plenitud. En el contexto de la estrategia de autorregulación del aprendizaje para adultos mayores en Bogotá, esta dimensión resalta la importancia de considerar el entorno familiar y social como un factor crucial en el bienestar y la calidad de vida de las personas mayores. La estrategia debe fomentar la participación activa de las personas mayores en su entorno familiar y social, promoviendo así su pleno desarrollo y realización personal.	diferentes trayectorias de vida.
Adulto Mayor	Objetivos de la política	Garantizar la promoción, protección, restablecimiento y ejercicio pleno de los derechos humanos de las personas mayores sin distingo alguno, que permita el desarrollo humano, social, económico, político, cultural y recreativo, promoviendo el envejecimiento activo para que las personas mayores de hoy y del futuro en el Distrito Capital vivan una vejez con dignidad, a partir de la responsabilidad que le compete al Estado en su conjunto y de acuerdo con los	Objetivo general Objetivos específicos relacionados con la investigación	El objetivo general de la política es garantizar los derechos humanos de las personas mayores, sin importar distinciones, para permitir un desarrollo integral en diversas áreas como lo son el ámbito humano, social, económico, político, cultural y recreativo. Destacando así la importancia de promover el envejecimiento activo para que las personas mayores en el Distrito Capital puedan vivir una vejez digna. En cuanto a los objetivos específicos, relacionados con la	La estrategia debe enfocarse en respetar y potenciar la autonomía y libertad individual de las personas mayores. Esto implica fomentar su capacidad para tomar decisiones y construir sus propios proyectos de vida. La autorregulación del aprendizaje se presenta como una herramienta clave para empoderar a las personas mayores en la toma de decisiones relacionadas con su educación y desarrollo personal.

		lineamientos nacionales e internacionales. - Respetar y potenciar la autonomía y libertad individual en la construcción de proyectos de vida de las personas mayores a partir del reconocimiento de identidades, subjetividades y expresiones propias de la diversidad humana. - Transformar las representaciones e imaginarios sociales adversos y acciones discriminatorias al envejecimiento y la vejez, mejorando las relaciones intergeneracionales y promoviendo la cultura del envejecimiento activo.		presente investigación se destacan: Respetar y potenciar la autonomía y libertad individual, el cual busca fomentar que las personas mayores tengan la capacidad de tomar decisiones y construir sus propios proyectos de vida. Esto se basa en el reconocimiento de las identidades, subjetividades y expresiones que son propias de la diversidad humana. Transformar representaciones e imaginarios adversos, el cual busca cambiar las percepciones negativas y estereotipos sociales asociados al envejecimiento y la vejez. Esto incluye mejorar las relaciones intergeneracionales y promover una cultura que celebre y promueva un envejecimiento activo. La estrategia de autorregulación del aprendizaje desempeña un papel crucial en la implementación de los objetivos de la política para el envejecimiento y la vejez en el Distrito Capital, ya que empodera a las personas mayores para tomar decisiones autónomas y dirigir sus propias vidas. Esta capacidad de autorregulación les permite adaptarse a los desafíos	La estrategia debe contribuir a la transformación de representaciones e imaginarios adversos relacionados con el envejecimiento y la vejez. Esto implica cambiar percepciones negativas y estereotipos sociales, mejorando las relaciones intergeneracionales y promoviendo una cultura que celebre y fomente un envejecimiento activo y positivo.

				cambiantes del envejecimiento, adquirir nuevas habilidades y conocimientos, y mantener una participación activa en la sociedad a medida que envejecen. En pocas palabras, la estrategia de autorregulación del aprendizaje contribuye a garantizar una vejez digna y activa, promoviendo la independencia y la calidad de vida de las personas mayores de la ciudad de Bogotá.	
Adulto Mayor	Principios de la política	Los principios son fundamentos éticos sobre los cuales se soportan los demás elementos de un todo, por tanto y debido a la fuerza que ostentan, orientan la acción; los principios definidos para la PPSEV que actúan a modo de vigas, sostienen y soportan el armazón político, conceptual, técnico y operativo de la política, son: Igualdad, Diversidad y Equidad. La Igualdad reconoce todo aquello que nos hace iguales, significa una relación entre pares sobre la base de que todos los seres humanos son iguales ante la Ley, sin que existan privilegios ni prerrogativas, lo que implica que todos y todas tienen los mismos derechos. La igualdad	Definición de principios Igualdad Diversidad Equidad	Los principios fundamentales que sustentan la Política Pública Social para el Envejecimiento y la Vejez (PPSEV) en el Distrito Capital. Estos principios éticos son la base sobre la cual se construye todo el marco conceptual y operativo de la política. El principio de Igualdad destaca la importancia de tratar a todos los individuos por igual ante la Ley, sin privilegios ni discriminación. La igualdad de derechos es fundamental en la promoción de un envejecimiento digno y justo. El principio de Diversidad reconoce la riqueza de las diferencias humanas y busca fomentar la inclusión de todas las identidades y expresiones en la política de envejecimiento.	La estrategia debe reconocer y celebrar la diversidad de las experiencias y necesidades de los adultos mayores. Esto implica diseñar programas de autorregulación del aprendizaje que sean inclusivos y respeten las diferentes identidades y expresiones presentes en la población adulta mayo

		busca garantizar un trato sin discriminación alguna, como soporte básico de aquello que se considera justo para todos y todas. La diversidad reconoce la multiplicidad y pluralidad de condiciones, identidades y expresiones humanas que enriquecen y recrean la vida; reconoce las variadas configuraciones del ser a saber: condición, identidad y expresión de género, edad, origen étnico, orientación sexual, apariencia, diversidad funcional, creencias, gustos y preferencias, entre tantas otras. cuestionando además la forma en que se construye la otredad: lo específico, lo diferente, lo periférico y lo minoritario; frente a lo universal, lo mismo, lo propio y lo hegemónico. La Equidad como principio y conjugación de igualdad y diversidad es una meta social, da cuenta de las desigualdades entre las personas, las cuales no son “naturales” ni circunstanciales sino se establecen como resultado de la estructura de relaciones asimétricas de poder, que condicionan la		Esto incluye aspectos como género, edad, orientación sexual y más. El principio de Equidad se enfoca en abordar las desigualdades sociales y económicas que afectan a las personas mayores. Destaca que estas desigualdades no son naturales sino el resultado de estructuras de poder asimétricas, y busca promover una sociedad más justa y equitativa. En relación con la estrategia de autorregulación del aprendizaje, estos principios son fundamentales. La igualdad en el acceso a oportunidades de aprendizaje, la consideración de la diversidad de las experiencias y necesidades de los adultos mayores, y la equidad en el acceso a recursos educativos, son aspectos clave para garantizar que esta estrategia sea efectiva y justa para todas las personas mayores. Por lo tanto, la estrategia debe alinearse con estos principios para promover un envejecimiento activo y una educación continua que respete la igualdad y la diversidad de las personas mayores.	

		posición de unos y otros en la escala económica y social			
Adulto Mayor	Derechos a la educación	Asimismo, el derecho a la educación consagrado en el artículo 67 de la Carta Magna, es un derecho y un servicio público, que tiene una finalidad social, con el que se busca tener acceso al conocimiento, a la ciencia, a la técnica y a los demás bienes y valores de la cultura, donde el Estado, la sociedad y la familia son responsables de la misma. Adicionalmente, con la educación se pretende formar al colombiano-a en el respeto a los derechos humanos, a la paz, a la democracia y en la práctica del trabajo y la recreación, para el mejoramiento cultural, científico, tecnológico y la protección del medio ambiente. Si bien es cierto que la educación no se encuentra de modo expreso consagrada constitucionalmente como un derecho fundamental, la Corte Constitucional ha dicho que éste adquiere tal	Derecho a la educación en la constitución Acceso a la educación e información Dificultades y retos en torno a la educación en adultos mayores	Las estrategias educativas propuestas en este apartado de la política se centran en la promoción de la educación continua y el acceso a programas de educación superior para las personas mayores. Además, se busca reconocer y respetar los conocimientos y experiencias de las personas mayores, así como fomentar su participación en actividades culturales y recreativas. Se destaca la importancia de sensibilizar a todas las edades sobre la planificación de la vida y los derechos humanos, promoviendo una cultura que valore la contribución de las personas mayores al desarrollo de la sociedad. También se propone la incorporación del componente de envejecimiento y vejez en las instituciones educativas, con el objetivo de preparar a las nuevas generaciones para comprender y vivir la vejez de manera adecuada.	La estrategia de autorregulación del aprendizaje debe incorporar componentes que fomenten la educación continua para adultos mayores. Esto implica proporcionar oportunidades de aprendizaje continuo, adaptadas a sus intereses y necesidades, y que les permitan mantenerse actualizados y activos intelectualmente. La estrategia debe incorporar mecanismos que reconozcan y respeten los conocimientos y experiencias de los adultos mayores. La autorregulación del aprendizaje se beneficia al aprovechar la riqueza de las experiencias acumuladas a lo largo de los años. La participación en actividades culturales y

		naturaleza, toda vez que, es un factor generador de desarrollo humano, donde, además de ser un medio a través del cual la persona accede al conocimiento, a la ciencia y a la tecnología, logra su desarrollo y perfeccionamiento integral y realiza los principios de dignidad humana e igualdad, más aún, si se parte de la base de que, se constituye en un presupuesto básico de efectividad de otros derechos, principios y valores constitucionales, tales como: el trabajo, el libre desarrollo de la personalidad, la libertad de escoger profesión u oficio, y el mínimo vital y móvil. En el acceso a la educación se presentan exclusiones hacia las personas mayores, por lo cual enfatizaron en promover la educación virtual, mediante el desarrollo de procesos de formación en tecnologías de comunicación e información. Realizaron recomendaciones frente al uso del lenguaje inclusivo; vincular el derecho al buen trato de las personas mayores, lo cual implica un trabajo de sensibilización y capacitación para todas las personas; reconocimiento por		La promoción del envejecimiento activo es un punto central en estas estrategias, reconociendo que el envejecimiento es un proceso natural y continuo que implica cambios en diversos aspectos de la vida. Además, se busca fomentar nuevos imaginarios y representaciones sociales positivas sobre la vejez. En el contexto de la estrategia de autorregulación del aprendizaje para adultos mayores en Bogotá, estas estrategias educativas resaltan la importancia de proporcionar oportunidades de aprendizaje continuo y acceso a la educación superior para este grupo de población. Además, se enfatiza la necesidad de promover una cultura que valore y respete a las personas mayores, reconociendo sus conocimientos y experiencias.	recreativas es esencial para un envejecimiento activo y saludable. La estrategia debe incluir opciones que fomenten la participación de adultos mayores en actividades que nutran sus intereses culturales y recreativos.

		parte de todos los actores sociales de las historias y memorias de las vivencias y experiencias de las personas mayores de cualquier identidad de género u orientación sexual; Establecer en sitios distritales de servicio y bienestar a personas mayores un énfasis en las especificidades de las personas LGBTI y su trato, al mismo tiempo trabajar la sensibilización de los y las servidores-as públicos-as para que no sean vulneradores de derechos y/o generadores de exclusión. El acceso a la información, comunicación y conocimiento fue un aspecto relevante dentro de lo que refirieron, donde expresan que es un derecho que se reclama, en razón a que no se divulgan de manera eficiente los programas y servicios del Estado para las personas mayores, siendo a veces las tecnologías las barreras más evidentes y en muchos casos los estratos 4, 5 y 6 no tienen acceso; así mismo visibilizaron que independientemente del estrato, existe un desconocimiento de los			

		procesos de envejecimiento y desarrollo sobre la vejez, al igual que sobre la normatividad vigente que favorece a las personas mayores. Por otra parte, hay dificultades para construir redes bibliográficas, porque los documentos se quedan en las bibliotecas y no hay facilidades para publicar y hacer circular los resultados de las investigaciones. Así mismo, plantearon que el recorte de horas de docencia y de investigación en el área de envejecimiento y vejez ha venido en aumento, generando mayor dificultad para la investigación. Además, se priorizan otros temas tales como la infancia, que son los que reciben financiación de diferentes fuentes. Existe separación entre la teoría y la práctica, entre la academia y los gobiernos, lo cual lleva finalmente, a que las reflexiones sobre envejecimiento y vejez, en la realidad queden por fuera de la gestión pública.			

Educación en Adultos Mayores	Estrategias De la política referentes a la educación	• Fomento de programas de alfabetización y educación continua a las personas mayores, potenciando y mejorando el desarrollo de capacidades a partir del reconocimiento de las diferencias en saberes, prácticas, identidades y subjetividades de las personas mayores, fundamentado en el ejercicio de las autonomías y las libertades. • Accesibilidad a programas y becas de educación superior sin restricción de edad. • Establecimiento de medidas que garanticen el libre acceso a las personas mayores en los escenarios y actividades culturales, lúdicas, creativas, recreativas y deportivas, fomentando el aprovechamiento del tiempo de ocio acorde a sus gustos, intereses y condiciones especiales que redunden en un envejecimiento activo y saludable. • Promoción de iniciativas normativas, educativas y de comunicación que promuevan el reconocimiento, protección y	Estrategias educativas dirigidas a adultos mayores Estrategias dirigidas a educar a la población general en torno a la vejez	Estas estrategias se enfocan en el ámbito educativo y formativo para personas mayores, así como en la promoción de la educación sobre el envejecimiento en la población general. Cada una de ellas busca abordar distintos aspectos fundamentales para promover un envejecimiento activo y saludable: Fomento de la alfabetización y educación continúa reconociendo la diversidad de conocimientos y experiencias de las personas mayores. Acceso a programas educativos superiores sin restricciones de edad. Garantía de acceso a actividades culturales y recreativas para un envejecimiento activo. Promoción de iniciativas normativas y comunicativas para proteger los derechos de las personas mayores. Desarrollo de programas que fomenten el respeto y cuidado hacia este grupo. Sensibilización sobre la importancia de planificar el futuro y envejecer de manera activa.	La estrategia de autorregulación del aprendizaje puede empoderar a los adultos mayores para que accedan a programas educativos superiores sin restricciones de edad La estrategia debe incorporar elementos que fomenten la autorregulación en la planificación del futuro y en la adopción de un envejecimiento activo. Ayuda a los adultos mayores a establecer metas educativas y personales acorde a sus deseos y circunstancias. La estrategia debe enfocarse en la autorregulación del aprendizaje para ayudar a los adultos mayores a desafiar y cambiar percepciones negativas sobre el envejecimiento, promoviendo una imagen más positiva y realista. La autorregulación del aprendizaje debe ser adaptada para abordar específicamente las

		garantía de los derechos de las personas mayores por parte del Estado y la sociedad en general. • Desarrollo de programas que promuevan el respeto y el cuidado hacia las personas mayores, impulsando la corresponsabilidad entre el Estado, la familia y la sociedad. • Sensibilización en todas las edades y para todas las personas, acerca de la importancia y el valor de los planes de vida, teniendo en cuenta los principios de los derechos humanos y del envejecimiento activo. • Promoción del respeto por la vida, la dignidad y el desarrollo humano, difundiendo la cultura del reconocimiento y preparación para la vejez a través de estrategias comunicativas masivas que reconozcan y den valor a la contribución de las personas de edad en el desarrollo de la ciudad, a fin de reafirmar la importancia de su participación.		Promoción del respeto y preparación para la vejez a través de campañas de comunicación masiva. Inclusión de la perspectiva de envejecimiento en proyectos educativos desde temprana edad. Cambio de percepciones y representaciones sociales sobre el envejecimiento. Fomento de un envejecimiento natural y continuo, promoviendo la corresponsabilidad de la sociedad. Estrategias específicas para la educación de adultos mayores. Estrategias de educación dirigidas a la población en general sobre el envejecimiento. Estas estrategias reconocen la importancia de la educación como un componente fundamental para mejorar la calidad de vida de las personas mayores y promover un envejecimiento activo y saludable. La estrategia de autorregulación del aprendizaje es esencial para que las personas mayores puedan aprovechar al máximo estas oportunidades educativas,	necesidades de la educación de adultos mayores, permitiéndoles personalizar su aprendizaje de acuerdo con sus habilidades, intereses y ritmos individuales.

		• Incorporación en las instituciones educativas del componente de envejecimiento y vejez en los proyectos educativos, a través de estrategias pedagógicas dirigidas a niños, niñas y jóvenes, que conduzcan a la formación y preparación para la vivencia de la vejez. • Fomento de nuevos imaginarios y representaciones sociales favorables al proceso de envejecimiento, con el fin de cambiar los temores, la invisibilización y la negación de la vejez. • Promoción del envejecimiento activo, que permita asumir el envejecimiento individual como un proceso natural y continuo que comporta cambios en el ser, hacer, tener y sentir de cada persona y los grupos humanos, a través de acciones conjuntas y corresponsables del Estado, la sociedad y las familias. •		adaptándolas a sus necesidades y ritmos individuales.	

Educación en Adultos Mayores	Otros derechos relacionados Con la educación	Adicionalmente, el derecho a la recreación se encuentra previsto en el artículo 52 constitucional, el cual se encuentra íntimamente ligado con otros derechos de igual naturaleza, como lo son: la vida, la salud, la educación, libre desarrollo de la personalidad y la participación entre otros; este derecho es necesario para el desarrollo integral de las personas mayores, ya que permite desarrollar el cuerpo, la mente y el espíritu positivamente, toda vez que, es fundamental para pensar de manera alegre y creativa todos los aspectos de la vida en sociedad, pues, conlleva a tener una sensación de placer, y a usar en debida forma la capacidad física, psicológica, espiritual y social. El derecho a la cultura se encuentra establecido en el artículo 70 de la Constitución Política, donde se preceptúa que el Estado tiene el deber de promover y fomentar el acceso a la cultura de todos los habitantes del territorio nacional en igualdad de oportunidades, a través	Derecho a la recreación Derecho a la cultura Encuentros intergeneracionales	En esta sección, se abordan otros derechos relacionados con la educación que son fundamentales para el bienestar y el desarrollo integral de las personas mayores, teniendo en cuenta la importancia de la estrategia de autorregulación del aprendizaje. El derecho a la recreación, el cual no se limita a actividades de entretenimiento, sino que abarca la necesidad de desarrollar positivamente el cuerpo, la mente y el espíritu de las personas mayores. Esto es especialmente relevante en el contexto del aprendizaje, ya que la recreación puede estimular la mente y facilitar la absorción de nuevos conocimientos. Además, la recreación puede servir como una herramienta para mantener un estado mental positivo, lo que es esencial para el proceso de aprendizaje a lo largo de la vida. El derecho a la cultura, se considera esencial para el acceso equitativo a la educación permanente y el aprendizaje a lo largo de la vida. La cultura no se limita solo a la expresión artística y creativa, sino que también abarca aspectos científicos, técnicos y	La estrategia de autorregulación del aprendizaje debe incorporar actividades recreativas que favorezcan la absorción de nuevos conocimientos y contribuyan al bienestar mental de los adultos mayores. La estrategia puede diseñarse de manera que estos elementos (recreación, cultura, encuentros intergeneracionales) enriquezcan el proceso de autorregulación del aprendizaje. Al proporcionar oportunidades para la interacción social, la exploración cultural y actividades recreativas, se promueve un aprendizaje más completo y enriquecedor.

		de la educación permanente y la enseñanza científica, técnica, artística y profesional en todas las etapas de proceso de creación, para lo cual, corresponde a éste la promoción de la investigación, la ciencia, el desarrollo y la difusión de los valores culturales del país; bajo ese entendido, se tiene que, corresponde a la administración distrital garantizar la promoción y la protección del derecho de las personas, el respeto por sus creencias, formas de vida, uso de elementos vitales como la tierra, los alimentos y las viviendas, para su existencia en condiciones de igualdad y dignidad humana. De igual manera fomentar la cultura ciudadana y el respeto por el otro-a, fortaleciendo la libertad hacia lo político; reflexionar y trabajar sobre la imagen de la persona mayor, pero no solamente desde las facultades de comunicación, también salud y ciencias humanas deben participar. Formar a los y las estudiantes, para que los consultorios jurídicos de las universidades protejan a las personas de edad, sus bienes y el		profesionales. Este derecho respalda la importancia de proporcionar oportunidades de educación continua a las personas mayores, permitiéndoles explorar nuevos campos de conocimiento y participar activamente en la sociedad. Por último, la promoción de encuentros intergeneracionales resalta la importancia de la interacción entre diferentes grupos de edad. Esta interacción puede ser beneficiosa para las personas mayores en términos de aprendizaje, ya que les brinda la oportunidad de compartir sus experiencias y conocimientos con generaciones más jóvenes. Además, la estrategia de autorregulación del aprendizaje se beneficia de estos encuentros, ya que pueden fomentar la reflexión y el intercambio de ideas entre personas de diferentes edades, enriqueciendo así el proceso de aprendizaje. La estrategia de autorregulación del aprendizaje en personas mayores se ve respaldada por el acceso a la recreación, la cultura y los encuentros intergeneracionales, ya que estos elementos contribuyen al	

		usufructo de los mismos; reconocer la importancia que tienen los y las estudiantes en la posibilidad de transformación de la cultura, y en temas como administración y nutrición, arquitectura, fortaleciendo el enfoque interdisciplinario. Por último plantearon fomentar desde la academia que las bibliotecas se abran al público para encuentros intergeneracionales, así como permitir que la gente con su conocimiento y experiencia pueda aportar, a través de bancos de expertos-as. En el caso de los y las docentes pensionados-as, que puedan seguir aportando a la educación y formación, si así lo desean; y reconocer el trabajo que las personas han desarrollado, y facilitar que lo puedan seguir haciendo - cuando así lo deseen- a fin de que las personas puedan mantener sus relaciones. Crear bancos de expertos-as, redes de líderes o de talentos para que los docentes pensionados-as, que así lo deseen, puedan seguir aportando.		desarrollo integral y al bienestar emocional y cognitivo de las personas mayores, fortaleciendo su capacidad de aprender de manera autónoma y significativa.	

Anexo 3: Matriz de análisis: POLITICA COLOMBIANA DE ENVEJECIMIENTO HUMANO Y VEJEZ 2015-2024

Objetivo:	Diagnosticar de la situación actual de los adultos mayores de la ciudad de Bogotá mediante el análisis de las políticas nacionales y distritales que vayan dirigidas a promover el bienestar de este grupo poblacional				
Técnica	Análisis documental				
Documento:	POLITICA COLOMBIANA DE ENVEJECIMIENTO HUMANO Y VEJEZ 2015-2024				
Autor:	Gobierno de Colombia				
Tipo:	Política Pública				
Categoría	Unidad de análisis	Transcripción Textual	Codificación	Análisis	Hallazgos principales
Adulto mayor	OBJETIVOS	Propiciar que las personas adultas mayores de hoy y del futuro alcancen una vejez autónoma, digna e integrada, dentro del marco de la promoción, realización y restitución de los derechos humanos con base en la incidencia activa, a nivel intersectorial y territorial, público y privado, sobre las condiciones de desarrollo social, político, económico y cultural	Objetivos generales Objetivos específicos	La Política Colombiana de Envejecimiento Humano y Vejez 2015-2024 establece una serie de objetivos que buscan mejorar la calidad de vida de las personas adultas mayores y promover un envejecimiento digno y saludable. Estos objetivos reflejan un enfoque integral que abarca aspectos sociales, económicos, culturales y de salud, y destacan la importancia de la corresponsabilidad individual, familiar y social en el proceso de envejecimiento.	La estrategia de autorregulación del aprendizaje debe promover la autonomía en la adquisición de conocimientos, permitiendo a los adultos mayores aprender de manera autónoma a lo largo de sus vidas La estrategia debe fomentar la participación activa de las personas mayores en actividades educativas y

	de los individuos, las familias y la sociedad. Crear condiciones para el envejecimiento humano, entendido como el derecho de las y los colombianos, en condiciones de igualdad, a una vida autónoma, digna, larga y saludable, consistente con el principio de corresponsabilidad individual, familiar y social. Promover, desarrollar y garantizar los derechos humanos, económicos, sociales, culturales y ambientales de las personas adultas mayores y contribuir en la construcción de condiciones que garanticen la superación de desigualdades económicas y sociales en la vejez, en términos de seguridad de ingresos, servicios de salud adecuados, servicios sociales, educación a lo largo de la vida e igualdad de género, entre otros Promover un envejecimiento activo, satisfactorio y saludable orientado a la autonomía, integración, seguridad y participación efectiva de las y los colombianos, a lo largo de sus trayectorias vitales, que facilite la construcción de vidas dignas, humanizadas y con sentido.		La estrategia de autorregulación del aprendizaje en adultos mayores cobra gran relevancia en el logro de estos objetivos. En particular, el objetivo que se centra en garantizar los derechos de las personas mayores, incluyendo la educación continua, resalta la importancia de que los adultos mayores puedan aprender de forma autónoma a lo largo de sus vidas. Esto es fundamental para mantener su autonomía y dignidad en la vejez. Asimismo, el objetivo, que promueve un envejecimiento activo y saludable, puede beneficiarse enormemente de la estrategia de autorregulación del aprendizaje. Fomentar la participación efectiva de las personas mayores en actividades educativas y culturales les permite mantenerse mentalmente activos y satisfechos, lo que contribuye a una vejez más plena. Y por último, El objetivo , que enfatiza la formación de talento humano y la investigación en envejecimiento humano y vejez, también puede influir en el desarrollo y promoción de programas educativos que incorporen la autorregulación del	culturales, utilizando la autorregulación del aprendizaje como herramienta para mantener la mente activa y contribuir a un envejecimiento saludable. La estrategia debe promover la corresponsabilidad individual, alentando a los adultos mayores a comprometerse activamente en su proceso de aprendizaje

		Fomentar la formación de talento humano para la atención integral de las personas adultas mayores, el envejecimiento humano y la vejez, en todos sus niveles, así como facilitar el desarrollo de la investigación sobre envejecimiento humano y vejez con pertinencia social, territorial y cultural.		aprendizaje como una estrategia efectiva para los adultos mayores.	
Adulto mayor	Ejes estratégicos- promoción y garantía de los derechos humanos de las personas mayores	El Estado Colombiano está directamente comprometido con el cumplimiento de las obligaciones que se derivan de los instrumentos internacionales de derechos humanos, la normativa constitucional, la legislación interna y la jurisprudencia de la Corte Constitucional. Se ha definido este eje estratégico de la Política Colombiana de Envejecimiento Humano y Vejez, dada la trascendental importancia que el Estado Colombiano da a la garantía de derechos de los colectivos y personas adultas mayores como sujetos de especial protección, respecto del disfrute de los cuidados adecuados, acceso a la vivienda, a la alimentación, al	Derechos humanos de los adultos mayores	El eje estratégico de promoción y garantía de los derechos humanos de las personas mayores en la Política Colombiana de Envejecimiento Humano y Vejez refleja el compromiso del Estado Colombiano de proteger y promover los derechos fundamentales de este grupo de población. Se reconoce la importancia de este enfoque debido a que las personas adultas mayores son consideradas sujetos de especial protección y requieren medidas específicas para garantizar su bienestar y dignidad. En este contexto, la estrategia de autorregulación del aprendizaje juega un papel relevante. El acceso a la educación continua y la capacidad de aprender de forma autónoma son componentes esenciales de la promoción de los derechos	La estrategia de autorregulación del aprendizaje debe garantizar un acceso fácil y continuo a la educación para las personas adultas mayores, reconociendo que este acceso es esencial para el ejercicio pleno de sus derechos fundamentales. La estrategia debe centrarse en fomentar la capacidad de aprender de forma autónoma, empoderando a las personas mayores para adquirir conocimientos de manera independiente y desarrollar habilidades que les permitan exigir y defender sus derechos.

		agua de buena calidad, a la provisión de ingresos, acceso universal a la seguridad social, a los servicios de salud, a programas de protección social, al cuidado y soporte familiar, a promover y garantizar un envejecimiento activo, satisfactorio y saludable que permita a todas las personas, independientemente de la edad desarrollar capacidades ciudadanas para la exigencia de los derechos, su plena participación en la sociedad, favorecer su empoderamiento y el ejercicio activo de la ciudadanía, pero también la corresponsabilidad en la gestión de los deberes ciudadanos implicados en las dimensiones individual, familiar y colectiva, y en particular, garantizar un trato adecuado a las personas adultas mayores a nivel familiar y comunitario como sujetos de especial protección.		humanos de las personas mayores. Esto les permite desarrollar habilidades para exigir sus derechos, participar activamente en la sociedad y fortalecer su empoderamiento. La educación a lo largo de la vida contribuye a un envejecimiento activo, satisfactorio y saludable, lo que se alinea con los objetivos generales de la política. Además, la estrategia de autorregulación del aprendizaje puede fomentar la corresponsabilidad en la gestión de los deberes ciudadanos relacionados con el envejecimiento y los derechos de las personas mayores. Al capacitar a las personas mayores para aprender de manera autónoma, se promueve su participación activa en la sociedad y se les empodera para ejercer su ciudadanía de manera efectiva.	La estrategia debe enfocarse en fortalecer la participación activa de las personas mayores en la sociedad a través de la autorregulación del aprendizaje, permitiéndoles contribuir de manera significativa y ejercer sus derechos ciudadanos de manera efectiva.
Adulto mayor	Ejes estratégicos- protección social integral	Constituyen escenarios de la protección social integral: además de la seguridad de ingresos, la seguridad social en salud y la organización de servicios de cuidado, la Promoción y Asistencia Social, Vivienda, Seguridad Alimentaria	Escenarios de la protección social integral	El eje estratégico de protección social integral en la Política Colombiana de Envejecimiento Humano y Vejez aborda una serie de elementos fundamentales para garantizar el bienestar y la calidad	La estrategia debe fomentar la capacitación continua y el aprendizaje a lo largo de la vida, reconociendo que estas habilidades son esenciales para que las personas mayores se adapten a las cambiantes demandas del

		y Educación. Constituye un reto fundamental para este eje estratégico de la Política, movilizar acciones tendientes a la no discriminación laboral, a generar estrategias para una vida laboral más duradera. A la gestión integral de las instituciones para transformar su gestión, hacia un modelo que garantice el ejercicio efectivo de los derechos.		de vida de las personas adultas mayores. Entre los componentes clave de la protección social integral se encuentran la seguridad de ingresos y la seguridad social en salud, que son esenciales para asegurar que las personas mayores tengan acceso a recursos económicos y atención médica adecuada. Además, la organización de servicios de cuidado es fundamental para brindar apoyo a aquellos que pueden necesitar asistencia en la vida diaria. El eje estratégico también reconoce la importancia de la Promoción y Asistencia Social, la Vivienda, la Seguridad Alimentaria y la Educación como elementos esenciales de la protección social integral. Estos aspectos contribuyen al bienestar general y la dignidad de las personas mayores. En relación con la estrategia de autorregulación del aprendizaje, la educación sigue siendo un componente vital de la protección social integral. La capacitación continua y el aprendizaje a lo largo de la vida son esenciales para permitir que las personas mayores se adapten a las cambiantes demandas del mercado laboral y de la sociedad en general. La habilidad de aprender de forma autónoma	mercado laboral y de la sociedad en general. La estrategia debe promover la autonomía en el aprendizaje, capacitando a los adultos mayores para aprender de forma independiente y adaptarse a nuevas circunstancias, mejorando así su empleabilidad y calidad de vida.

				puede mejorar la empleabilidad y la calidad de vida en la vejez.	
Adulto mayor	Ejes estratégicos- Envejecimiento activo	Este eje estratégico de la Política Colombiana de Envejecimiento Humano y Vejez, se fundamenta en una visión de futuro, con el que se pretenden crear las condiciones para una vida autónoma, digna, larga, y saludable en condiciones de seguridad social integral para toda la población. Es un eje con visión de largo plazo, que debe permitir al país actuar en forma oportuna ante el crecimiento del índice de envejecimiento poblacional; pretende este eje que el aumento de las personas de 60 años o más, no se considere como una crisis social y económica. Es un proceso evidente, que trae consigo múltiples retos a la sociedad colombiana para garantizar mejores condiciones de vida a las personas adultas mayores. Las estrategias que desarrollará el Eje de envejecimiento activo se fundamentan en la promoción de la salud y la prevención de la enfermedad, pretenden garantizar autonomía y desarrollo de capacidades y potencialidades de las personas.	Definición envejecimiento activo Retos del envejecimiento activo en Colombia La importancia de la educación en el envejecimiento activo Programas dirigidos al promover el envejecimiento activo	El eje estratégico de envejecimiento activo en la Política Colombiana de Envejecimiento Humano y Vejez se enfoca en crear condiciones para que las personas mayores disfruten de una vida digna, autónoma y saludable, garantizando su seguridad social. Este enfoque a largo plazo busca evitar que el envejecimiento de la población se convierta en una crisis social y económica. El eje estratégico se basa en estrategias de promoción de la salud y prevención de enfermedades para garantizar la autonomía y el desarrollo de capacidades de las personas. También se centra en fomentar estilos de vida saludables y cambios en los hábitos de las personas para mantener su salud y productividad a lo largo de sus vidas. Una parte fundamental de esta estrategia es la promoción de espacios y entornos saludables para todas las personas, incluyendo a las adultas mayores. Esto implica la creación de una cultura que permita la participación activa de las personas mayores sin discriminación y la superación de estereotipos negativos sobre la vejez.	La estrategia de autorregulación del aprendizaje debe fomentar la autonomía de las personas mayores en su proceso de aprendizaje continuo, permitiéndoles adquirir conocimientos y habilidades a lo largo de toda su vida. La estrategia debe integrar la autorregulación del aprendizaje como un componente clave del envejecimiento activo, reconociendo que la participación continua en diversos aspectos de la vida está vinculada directamente a la capacidad de aprender de forma autónoma. La estrategia debe promover la creación de entornos educativos inclusivos, eliminando estereotipos negativos sobre la vejez y fomentando la participación activa de las personas mayores en

	Esta línea está dirigida a todas y todos los colombianos, busca fomentar estilos de vida saludables y lograr cambios en los hábitos de las personas para garantizar calidad de vida a lo largo de las diferentes trayectorias de vida; busca mantener a las y los colombianos sanos y productivos. Promover espacios y entornos saludables para la población, crear ambientes seguros para todos, crear una cultura que provea espacios reales de participación de las personas adultas mayores, sin discriminación, superar los estereotipos de la vejez y crear un imaginario positivo de la vejez. El gran reto es construir una sociedad con mayores niveles de autonomía de sus ciudadanos y ciudadanas, menores tasas de dependencia funcional, mejores estándares de participación social y seguridad humana para todas y todos los colombianos, El envejecimiento activo se aplica tanto a las personas como a los grupos humanos. Permite a las personas realizar su potencial de bienestar físico, social y mental a lo largo del	El envejecimiento activo se refiere no solo a la capacidad de mantenerse físicamente activo, sino también a una participación continua en todos los aspectos de la vida, incluyendo lo económico, político, social, cultural y espiritual. La educación a lo largo de la vida desempeña un papel importante en este enfoque, ya que permite a las personas mayores seguir adquiriendo conocimientos y habilidades a medida que envejecen. Este eje estratégico reconoce que las personas mayores tienen un papel activo y valioso en la sociedad y que su contribución es fundamental para el bienestar de la comunidad en su conjunto. Además, se destaca la importancia de la educación continua como un componente clave del envejecimiento activo, lo que está relacionado con la estrategia de autorregulación del aprendizaje en adultos mayores. El aprendizaje a lo largo de la vida se considera esencial para mantener la autonomía y la calidad de vida en la vejez. La estrategia de autorregulación del aprendizaje cobra una relevancia significativa en este contexto, ya que permite a las personas mayores desarrollar habilidades de aprendizaje autónomo a lo largo de	actividades educativas, culturales y sociales. La estrategia debe posicionar la educación continua como un pilar fundamental del envejecimiento activo, reconociendo que la autorregulación del aprendizaje es esencial para mantener la autonomía y la calidad de vida en la vejez. La estrategia debe destacar la importancia de la contribución activa de las personas mayores en la sociedad y cómo la autorregulación del aprendizaje puede empoderarlos para aprovechar al máximo su potencial y contribuir de manera significativa, independientemente de su edad.

		curso de vida y participar en la sociedad de acuerdo con sus derechos, necesidades, intereses, capacidades y oportunidades, mientras que les proporciona protección, seguridad y cuidados adecuados, cuando necesitan asistencia. El término «activo» hace referencia, no sólo a la capacidad para estar físicamente activo o participar como parte de la fuerza de trabajo, sino a una participación continua en las cuestiones económicas, políticas, sociales, culturales y espirituales. Las personas adultas mayores que se retiran del trabajo y las que están enfermas o viven en situación de dependencia funcional pueden, y deben, seguir contribuyendo activamente a sus familias, comunidades, regiones y sociedades. Uno de los aspectos más relevantes del envejecimiento activo está constituido por la educación, entendida como derecho fundamental de todas las personas a la educación y al aprendizaje a lo largo de la vida, de acuerdo con la evidencia según la cual la capacidad de		sus vidas, lo que contribuye directamente a su autonomía, su desarrollo de capacidades y su participación efectiva en actividades educativas, culturales y sociales. La autorregulación del aprendizaje se alinea perfectamente con el enfoque de envejecimiento activo, ya que empodera a las personas mayores para aprovechar al máximo su potencial y contribuir de manera significativa a la sociedad, sin importar su edad.	

		aprendizaje sólo disminuye hasta edades muy avanzadas. La Comisión Europea define el aprendizaje a lo largo de la vida como “el desarrollo del potencial humano a través de un proceso sustentador continuo que estimula y faculta a los individuos para adquirir todos los conocimientos, valores, destrezas y comprensión que requieran a lo largo de toda su vida y aplicarlos con confianza, creatividad y gozo en todos los roles, circunstancias y entornos” (IMSERO, 2011). La importancia de los factores psicológicos, emocionales, cognitivos y comportamentales, frente al envejecimiento activo implican el desarrollo de fortalezas humanas como auto-estima, resiliencia, optimismo, vitalidad, bienestar subjetivo, satisfacción con la vida o felicidad, durante el curso de vida y particularmente en la vejez. Tales fortalezas humanas, estudiadas recientemente por la Psicología y la Gerontología positivas, también incluyen la serenidad, inteligencia emocional y social, aprendizaje e inteligencia práctica, modestia y trascendencia, presentes a lo largo de la trayectoria vital de			

		los individuos, junto con la capacidad de modificabilidad y compensación por declive funcional. El envejecimiento humano es un fenómeno multigeneracional que plantea retos fundamentales a los sistemas de protección social integral y a las políticas de empleo en los países. Las políticas públicas orientadas a garantizar un envejecimiento activo buscan promover condiciones que permitan a las personas tener una vida larga, satisfactoria y saludable. Esto supone intervenciones a lo largo del curso de vida para garantizar, entre otros, los derechos a la salud, la participación, el empleo, la seguridad de ingresos, la educación, la cultura, la recreación y al medio ambiente, y para promover que cada vez más las personas adultas mayores sean personas activas, participativas, autónomas, con menores niveles de dependencia funcional; e intervenciones para desmitificar la vejez como problema y crear condiciones para que las personas adultas mayores sigan participando en la vida política, económica, social y cultural, tanto en los			

		órdenes regional y comunitario como en la vida familiar. El envejecimiento activo reconoce la importancia de crear estrategias para la utilización del “tiempo libre” bien sea desde entornos laborales o como prácticas de ocio, en tal sentido constituye uno de los pilares fundamentales del Plan Nacional de Recreación 2013 – 2019 cuyo enfoque con respecto a las personas adultas mayores se orienta hacia la implementación de espacios de participación activa donde se rescatan las culturas regionales, las habilidades artísticas y la promoción de esos saberes que hacen de las personas adultas mayores un referente para las nuevas generaciones, utilizando como medios el juego, las formas jugadas y la recreación, en pro de la calidad de vida de estas personas. Programas que favorezcan el acceso al conocimiento, educación y capacitación de las personas adultas mayores. Programa de promoción del reconocimiento de las personas adultas mayores en la conservación de la memoria histórica y transmisión de			

		saberes. Estrategia de promoción de acciones sociales y prácticas culturales transformadoras de imaginarios desfavorables sobre el envejecimiento y la vejez, y de fomento de representaciones e imágenes positivas del envejecimiento y la vejez en medios masivos y tecnologías de la comunicación, al año 2019.			
Educación en adultos mayores	Ejes estratégicos- Formación del talento humano e investigación	Es indispensable para Colombia la producción y uso de conocimiento válido, pertinente y sólido sobre envejecimiento humano y vejez para mejorar la capacidad de aprender, generar nuevo conocimiento sobre el tema, producir, sistematizar, divulgar y desarrollar capacidades en las personas, colectivos e instituciones para generar un talento humano suficiente y con capacidad de gestionar individual, y colectivamente, el proceso de envejecimiento humano y vejez.	Conocimiento sobre la vejez	El eje estratégico de Formación del talento humano e investigación de la Política Colombiana de Envejecimiento Humano y Vejez reconoce la importancia crucial de la generación y aplicación de conocimiento sólido y pertinente en el ámbito del envejecimiento humano y la vejez. Este enfoque tiene como objetivo fundamental mejorar la capacidad de aprender y promover la formación de talento humano capacitado en el campo del envejecimiento, así como impulsar la investigación en esta área. Este enfoque es esencial para abordar los desafíos que plantea el envejecimiento de la población en Colombia y garantizar que las políticas y programas destinados a las personas mayores estén respaldados por datos sólidos y	La estrategia de autorregulación del aprendizaje debe enfocarse en promover la formación continua de adultos mayores en el ámbito del envejecimiento, reconociendo la importancia de adquirir conocimientos actualizados y relevantes para abordar los desafíos asociados al envejecimiento de la población. La estrategia debe crear espacios de aprendizaje colaborativo que fomenten la interacción entre adultos mayores La estrategia debe empoderar a los adultos mayores como agentes de

				conocimientos actualizados. La investigación en el campo del envejecimiento puede proporcionar información valiosa sobre las necesidades, los derechos y las condiciones de vida de las personas mayores, lo que a su vez puede informar la formulación de políticas más efectivas y la prestación de servicios de calidad. Además, la formación del talento humano en el área del envejecimiento es fundamental para asegurar que haya profesionales y expertos debidamente capacitados para atender las necesidades de las personas mayores y promover su bienestar. Esto incluye la formación de personal en campos como la atención médica, la psicología gerontológica, el trabajo social y otros campos relacionados con el envejecimiento. En este contexto la presente investigación cobra relevancia pues busca precisamente producir conocimiento sobre la educación en la vejez, un tema que aún no ha sido estudiado a profundidad y que es fundamental para garantizar un envejecimiento activo y saludable	cambio en el ámbito del envejecimiento, reconociendo su capacidad para influir en políticas y prácticas a través de la participación activa en la investigación y formación.
Adulto mayor	Valores:	Autonomía, toma de decisiones de las personas adultas mayores en todos los asuntos que les competen, desde los más privados hasta los más públicos.	Autonomía Dignidad Humanización Solidaridad	Los valores enunciados en esta sección son fundamentales en el contexto de la Política Colombiana de Envejecimiento Humano y Vejez. Debido a que resaltan la importancia	La estrategia de autorregulación del aprendizaje debe centrarse en promover la autonomía de las personas adultas

		Representa la capacidad de tomar decisiones mediando una argumentación personal, y la posibilidad de llevar a cabo la decisión tomada; es decir, de materializar la decisión tomada, asumiendo las responsabilidades y consecuencias que se deriven. La capacidad para decidir se da cuando no sólo hay ausencia de coacción externa, sino cuando se dispone de los recursos que se precisan, en forma de bienes y servicios, y además se está en circunstancias personales y sociales que permiten aprovecharlos Dignidad, constituye el valor de los seres humanos como fines en sí mismos, merecedores de la misma y absoluta consideración y respeto, sin excepción alguna. Los seres humanos nos reconocemos, nosotros mismos y unos a otros, dotados de dignidad, como algo intrínseco, inalienable e independiente de nuestras acciones y vida moral. (Prat, 2008) Humanización, hacer una realidad digna de una persona humana, esto es, coherente con los valores que percibe como peculiares e inalienables.		de la autonomía, que permite a las personas adultas mayores tomar decisiones sobre sus vidas y asuntos personales y públicos, así como la necesidad de garantizar que tengan los recursos y el entorno adecuados para ejercer esta autonomía. La dignidad se presenta como un valor intrínseco e inalienable de todas las personas, independientemente de su edad, y debe ser respetado sin excepción. Esto refuerza la idea de que todas las personas merecen igual consideración y trato, independientemente de su edad o situación. La humanización se destaca como un valor que implica cuidar y respetar tanto a uno mismo como a los demás, reconociendo la importancia de la calidad de vida y la búsqueda de la felicidad. Esto es especialmente relevante en el contexto del envejecimiento, donde se debe prestar atención al bienestar cotidiano y brindar apoyo cuando sea necesario. La solidaridad, especialmente la intergeneracional, se presenta como un valor esencial para promover el respeto mutuo y una imagen positiva de la vejez. Esto refuerza la importancia de las relaciones entre	mayores en la toma de decisiones relacionadas con su aprendizaje, permitiéndoles tener control sobre sus vidas y participar activamente en asuntos personales y públicos. La estrategia debe integrar la dignidad como un pilar central, reconociendo el valor intrínseco de todas las personas mayores y asegurando que reciban igual consideración y respeto, sin importar su edad o situación La estrategia debe enfocarse en crear entornos educativos inclusivos que reflejen los valores de autonomía, dignidad, humanización y solidaridad. Esto garantizará que las personas mayores se sientan apoyadas y respetadas en su búsqueda continua de conocimiento.

		Consiste en tomar conciencia del compromiso personal y colectivo por humanizar la realidad, las relaciones, las conductas, el entorno y uno mismo, para contribuir a mejorar la calidad de nuestras vidas en la búsqueda de la felicidad, desde el cuidado de lo cotidiano y desde el cuidado de otros cuando estos nos necesitan (Bermejo, 2014). Solidaridad, asociación y organización de individuos para satisfacer necesidades e intereses comunes, con base en la cooperación, el apoyo mutuo y la dependencia recíproca entre seres humanos. La solidaridad intergeneracional hace referencia al apoyo que se da entre generaciones con el propósito de protegerse mutuamente y facilitar el buen trato, el respeto mutuo y una imagen adecuada de la vejez.		diferentes generaciones y el apoyo mutuo entre ellas. En relación con la estrategia de autorregulación del aprendizaje, estos valores pueden desempeñar un papel crucial al fomentar la autonomía y la dignidad de las personas mayores en su búsqueda continua de aprendizaje y desarrollo personal. La solidaridad y la humanización también pueden influir positivamente en la creación de entornos de aprendizaje inclusivos y en la promoción de relaciones intergeneracionales en el proceso de educación continua.	
Adulto mayor	Principios:	Universalidad: La Política Colombiana de Envejecimiento Humano y Vejez está dirigida a todos los habitantes del territorio nacional. Igualdad:	Universalidad, igualdad y justicia distributiva Participación ciudadana y diversidad Descentralización	Los principios enunciados en esta sección reflejan los fundamentos y valores en los que se basa la Política Colombiana de Envejecimiento Humano y Vejez. La universalidad destaca que esta política se aplica a todos los habitantes de Colombia,	La estrategia debe fomentar la participación ciudadana, permitiendo que las voces de las personas mayores y la sociedad en general sean tenidas en cuenta en la formulación y aplicación de

		La Política Nacional, desde la especificidad que le es propia, reconoce y promueve el principio de acuerdo con el cual todos los seres humanos nacen libres e iguales en dignidad y derechos y, dotados como están de razón y conciencia, deben comportarse fraternalmente los unos con los otros (ONU, 1948), y deben recibir la misma protección y trato de las autoridades y gozar de los derechos, libertades y oportunidades sin ningún tipo de discriminación (Colombia, 1991). Justicia Social Distributiva: Hace referencia a los máximos beneficios al mayor número de personas, con énfasis en quienes tienen las mayores desigualdades (Arango, 2007). Participación ciudadana: Proceso de construcción social de las políticas públicas que, conforme al interés general de las sociedades democráticas, canaliza, da respuesta o amplía los derechos económicos, sociales, culturales, políticos y civiles de las personas, y los derechos de las organizaciones o grupos en que se integran, así como los de las comunidades y pueblos indígenas (CLAD, 2009).	independientemente de su edad o condición. Esto refuerza la idea de que el envejecimiento es un proceso que afecta a toda la sociedad y que todos los ciudadanos tienen derecho a envejecer de manera digna y saludable. El principio de igualdad enfatiza que todas las personas, sin importar su edad, deben ser tratadas con igualdad en dignidad y derechos. Esto implica la eliminación de cualquier forma de discriminación y la protección de los derechos fundamentales de todos los ciudadanos. Por su parte, la justicia social distributiva señala la importancia de brindar los máximos beneficios a aquellos que enfrentan las mayores desigualdades. Esto es especialmente relevante en el contexto del envejecimiento, donde algunas personas pueden estar en mayor riesgo de exclusión o desventaja. La participación ciudadana es fundamental para la construcción de políticas públicas inclusivas y democráticas. Permite que las voces de las personas mayores y de la sociedad en general sean escuchadas en la formulación y aplicación de la política. Por otra parte, la diversidad reconoce la individualidad y la identidad cultural de las personas mayores, promoviendo la igualdad en un	políticas educativas para adultos mayores. La estrategia debe promover la diversidad en el aprendizaje, reconociendo la individualidad y la identidad cultural de las personas mayores. Esto implica ofrecer programas educativos que respeten las diferencias y promuevan la igualdad en un contexto de respeto por la diversidad. La estrategia debe garantizar la participación activa de las personas mayores en las decisiones relacionadas con su proceso educativo, promoviendo la autodeterminación y permitiendo que las políticas educativas respondan a las necesidades reales de este grupo demográfico.

		Diversidad: Libertad y bienestar individual y colectivo, en situaciones concretas. Reconoce la identidad individual, colectiva y cultural en interdependencia con el contenido del principio de igualdad. (Touraine, 1998) Descentralización: Reconocimiento de la diversidad y heterogeneidad de las regiones y territorios locales y de sus estructuras operativas para ampliar la democracia participativa y fortalecer la autonomía local.		contexto de respeto por las diferencias. Por último, La descentralización reconoce la diversidad de regiones y territorios locales en Colombia y busca fortalecer la autonomía local para promover una implementación efectiva de la política a nivel regional. En relación con la estrategia de autorregulación del aprendizaje, estos principios subyacentes pueden influir positivamente al garantizar que las oportunidades de aprendizaje y desarrollo estén disponibles de manera equitativa para todas las personas mayores, sin discriminación, fomentando así la participación activa de las personas mayores en la toma de decisiones relacionadas con su proceso educativo.	
Adulto mayor	Definición de adulto mayor	De acuerdo con conclusiones derivadas del conocimiento experto, si bien todos los seres vivos envejecen, el envejecimiento humano constituye un proceso multidimensional de los seres humanos que se caracteriza por ser heterogéneo, intrínseco e irreversible; inicia en la concepción, se desarrolla durante el curso de vida y termina con la muerte. Es un proceso complejo de cambios	Proceso multidimensional Representaciones sociales sobre el envejecimiento La vejez como proceso individual El concepto del curso de la vida	Esta sección proporciona una comprensión integral del envejecimiento humano y la vejez. Se reconoce que el envejecimiento es un proceso complejo y multidimensional que involucra no solo cambios biológicos y psicológicos, sino también interacciones con la sociedad, la economía, la cultura y el entorno ecológico. Esto subraya la interconexión de factores que	La estrategia de autorregulación del aprendizaje debe adoptar un enfoque multidimensional, reconociendo que el envejecimiento es un proceso complejo que abarca cambios biológicos, psicológicos, sociales, culturales y ambientales. Esto implica diseñar programas educativos que se

	biológicos y psicológicos de los individuos en interacción continua con la vida social, económica, cultural y ecológica de las comunidades, durante el transcurso del tiempo El orden multidimensional del proceso de envejecimiento humano, entonces, implica dimensiones tanto biológicas, psicológicas y sociales como económicas, políticas, culturales y espirituales. Cada sociedad construye representaciones, discursos y prácticas culturales del envejecimiento humano y la vejez que se transforman a lo largo del devenir histórico, generacional e individual. En la sociedad moderna el envejecimiento de la población adquiere su mayor complejidad, pues se encuentra en la intersección de numerosos cambios sociales producto del transcurrir del siglo XX. La población envejece y la sociedad también, dentro de un contexto caracterizado por el cambio social en niveles tales como la familia, el trabajo y la jubilación. A nivel individual, el envejecimiento es un proceso dinámico y discontinuo, que	influyen en la experiencia del envejecimiento. Las representaciones sociales sobre el envejecimiento son fundamentales, ya que las percepciones culturales y las actitudes hacia la vejez pueden influir en la calidad de vida de las personas mayores. Estas representaciones evolucionan con el tiempo y reflejan los cambios sociales, como los relacionados con la familia, el trabajo y la jubilación. El envejecimiento se aborda tanto a nivel individual como social. A nivel individual, se enfatiza que el envejecimiento es un proceso dinámico y heterogéneo, lo que significa que las personas experimentan cambios, necesidades y fortalezas a lo largo de sus vidas. Además, la vejez se considera una construcción social y biográfica que se forma a través de identidades de género, experiencias, eventos importantes y transiciones. El concepto del curso de la vida destaca que el envejecimiento es parte de un proceso multidimensional que se desarrolla a lo largo de la vida de una persona y se relaciona con las oportunidades y riesgos presentes en el contexto socioeconómico y cultural. Este enfoque reconoce que las personas pasan por diferentes etapas y	adapten a estas múltiples dimensiones. La estrategia debe enfatizar la heterogeneidad del proceso de envejecimiento a nivel individual, reconociendo que cada persona experimenta cambios, necesidades y fortalezas únicas a lo largo de su vida. Esto implica personalizar las estrategias de autorregulación del aprendizaje para abordar las particularidades de cada adulto mayor.

		para ser entendido requiere superar la mirada estática del estado de vejez e incorporar su carácter de construcción social y biográfica. Lo anterior implica comprender el envejecimiento individual como un proceso heterogéneo a lo largo del cual se acumulan, entre otros, necesidades, limitaciones, cambios, pérdidas, capacidades, oportunidades y fortalezas humanas. La vejez, en consecuencia, representa una construcción social y biográfica del último momento del curso de vida humano que se produce en función de las identidades de género, experiencias, eventos cruciales y transiciones afrontadas durante los cursos de vida, entre otros aspectos. Es decir, la vejez implica procesos de desarrollo y de deterioro. Las personas adultas mayores, desde un punto de vista social, son sujetos de derecho, socialmente activos, con garantías y responsabilidades respecto de sí mismas, su familia y su sociedad, con su entorno inmediato y con las futuras generaciones. El curso de vida como proceso multidimensional y		experiencias a medida que envejecen y que estas están influenciadas por el tiempo histórico y el lugar en el que viven. En relación con la estrategia de autorregulación del aprendizaje, esta comprensión profunda del envejecimiento subraya la importancia de la educación a lo largo de la vida y la adaptación continua a medida que las personas envejecen. Las personas mayores pueden beneficiarse de programas de aprendizaje que se adapten a sus necesidades cambiantes a medida que avanzan en su curso de vida, lo que puede incluir la autorregulación del aprendizaje como una habilidad valiosa para adquirir y mantener.	

		multidireccional ocurre a lo largo de la vida que construyen los individuos y las generaciones a través de trayectorias, eventos cruciales y transiciones, en relación con las oportunidades y riesgos del contexto socio-económico y en interacción con el entorno cultural. El curso de la vida es visto como una secuencia de edades estructuradas, socialmente definidas, que interactúan y fluctúan en un tiempo histórico y un lugar determinados.			
Adulto mayor	Envejecimiento demográfico	Las rápidas transformaciones de los colectivos humanos: el número de personas adultas mayores pasó de 4.473.447 en 2010 a 5.146.251 colombianos y colombianas de 60 años o más, en 2014, para una proporción de estas personas respecto a la población total del 11%. De manera correlativa el índice de envejecimiento en Colombia, es decir, el número de personas de 60 años o más respecto a las personas de 14 años o menos ascendió al 41.47%, en 2015. Y la velocidad del envejecimiento, o tiempo transcurrido en el conjunto de una sociedad para que el grupo de las personas de	Envejecimiento demográfico en Colombia Relación de dependencia Velocidad del envejecimiento Retos del envejecimiento demográfico	El envejecimiento demográfico en Colombia es un proceso de rápido crecimiento, con un aumento significativo en la proporción de personas mayores de 60 años en relación con la población total. Esto se refleja en estadísticas que muestran un índice de envejecimiento del 41.47% en 2015, lo que indica que una parte sustancial de la población colombiana es mayor de 60 años. Un aspecto destacado es la disminución progresiva de la población menor de 15 años, que pasó de representar aproximadamente el 47% en la década de los años 60 a preverse que sea solo el 20% en 2050. Esto	La estrategia debe proporcionar oportunidades de aprendizaje personalizadas que se ajusten a las necesidades cambiantes de las personas mayores a medida que enfrentan nuevos desafíos en un contexto demográfico en evolución. Esto implica programas flexibles y adaptativos que aborden las demandas específicas de la población adulta mayor. La estrategia debe fomentar la resiliencia y la adaptabilidad mediante la promoción de habilidades de autorregulación del

	65 años o más pasen de una proporción del 7% al 15% será de tan sólo 20 años para nuestro país, comenzará en 2017 y finalizará en 2037. Con base en los diagnósticos citados se puede establecer que el proceso de transición demográfica que manifiesta Colombia evidencia cambios progresivos experimentados por los diferentes grupos de edad de la población. En efecto, hacia 1950 la población colombiana menor de 5 años representaba un 18%, en tanto que la de 60 años y más tan sólo llegaba a un 5%. En el año 2000, estos dos subgrupos representan un 11 y un 7% respectivamente. Es significativa entonces la pérdida de peso relativo de los menores y el incremento de las personas de mayor edad. Al año 2015, Colombia registra un total de 48.203.405 habitantes, de los cuales el 11.0% son mayores de 60 años. Una transformación realmente importante es el hecho de que la población menor de 15 años, que llegó a representar cerca de un 47% del total en la década de los años 60, se redujo en un 33% en el año 2000 y sólo representará un 20% en el año	indica una transformación significativa en la estructura demográfica de Colombia, con un aumento continuo en el número de personas mayores y una desaceleración en el crecimiento de la población joven. La velocidad del envejecimiento, medida como el tiempo necesario para que la proporción de personas mayores de 65 años pase del 7% al 15%, se prevé que sea de solo 20 años, comenzando en 2017 y finalizando en 2037. Esto destaca la rapidez con la que la sociedad colombiana está envejeciendo. Este envejecimiento demográfico plantea una serie de desafíos en áreas como la familia, la salud, los servicios sociales, el trabajo y la protección social. La sociedad debe adaptarse a estas nuevas dinámicas demográficas y tomar medidas para garantizar el bienestar de las personas mayores y abordar las implicaciones socioeconómicas de este proceso. En relación con la estrategia de autorregulación del aprendizaje, esta comprensión de los desafíos del envejecimiento demográfico destaca la importancia de la formación continua y la adaptación a medida que las personas mayores envejecen. Las personas mayores pueden necesitar acceso a	aprendizaje. Esto permitirá a las personas mayores afrontar los desafíos asociados con el envejecimiento demográfico y ajustarse de manera efectiva a las nuevas circunstancias. La estrategia debe incorporar incentivos que fomenten la participación activa en programas de aprendizaje.

		2050. El índice de envejecimiento en Colombia, esto es, la relación entre la población de 60 años o más y la población menor de 15 años, ha pasado del 16.6% en 1985 al 41.4% en 2015, demostrando el incremento continuo del número de personas de 60 años o más y la simultánea desaceleración del crecimiento del número de los niños, niñas y adolescentes menores de 15 años. El reflejo de este indicador demográfico a nivel territorial muestra que el número de municipios con índices de envejecimiento superiores al 40% pasó de 52 en 1993 a 88 en 2005 y continuará creciendo. De manera complementaria, la razón de dependencia en Colombia, es decir, la relación entre el número de personas menores de 15 años sumado al número de personas de 60 años o más respecto al número de personas de 15 a 59 años ha descendido del 72.6% en 1985 a 60.6% en 2015. La velocidad del envejecimiento entendida como el tiempo transcurrido en el conjunto de una sociedad para que el grupo de las personas de 65 años o	oportunidades de aprendizaje que se ajusten a sus necesidades cambiantes a medida que envejecen y enfrentan nuevos desafíos en un contexto demográfico en evolución.	

		más pasen de una proporción del 7% al 15%, para el caso colombiano será de 20 años únicamente e iniciará en 2017 y finalizará en 2037, momento en el que la sociedad colombiana se considerará formalmente envejecida. Si bien los desarrollos científicos y tecnológicos en todos los campos de la ciencia, y particularmente los derivados de las ciencias de la salud, han impactado positivamente las condiciones del envejecimiento humano, generando una mayor esperanza de vida al nacer, la disminución progresiva de las tasas de mortalidad y la modificación de la estructura de edad de la población, fenómeno denominado envejecimiento poblacional o demográfico, que se traduce en mayor proporción de personas adultas mayores, resulta importante comprender que el envejecimiento humano no es un proceso lineal en el interior del curso de vida, sino fundamentalmente una construcción social que evidencia avances, retrocesos y también algunos saltos cualitativos de cambio cultural, como los ligados a la revolución demográfica del siglo XX.			

		El envejecimiento de las colombianas y los colombianos plantea nuevos desafíos tanto a personas, familias y comunidades como a organizaciones gubernamentales, no gubernamentales y privadas. Su efecto se extiende al campo socioeconómico y tiene implicaciones muy importantes sobre las estructuras familiares, la salud, los servicios sociales, el trabajo, los cuidados y la protección social, entre otros.			
	Enfoques	La Política Colombiana de Envejecimiento Humano y Vejez reconoce e incorpora de manera integral el marco de derechos, crea condiciones para promover y garantizar condiciones de protección social integral, de integración social y facilita la participación de las personas adultas mayores como ciudadanos en la construcción de un proyecto colectivo de orden económico, político y social justo en Colombia. Los derechos humanos expresan una responsabilidad compartida entre diferentes actores sociales, incluido el Estado; evidencian tanto responsabilidades y	Derechos humanos Enfoque diferencial Protección social	La Política Colombiana de Envejecimiento Humano y Vejez se basa en un enfoque integral que reconoce y promueve los derechos humanos como un pilar fundamental. Se destaca que estos derechos son universales, lo que significa que pertenecen a todos los seres humanos sin distinción de ningún tipo. Además, son imprescriptibles, lo que implica que no se pierden con el tiempo, y son innatos e irrenunciables, ya que derivan de la propia naturaleza humana. El enfoque diferencial es otro aspecto crucial de esta política y se dirige a grupos históricamente excluidos debido a diversas características, como la edad, la	La estrategia de autorregulación del aprendizaje debe asegurar que la educación continua sea un derecho universal para todos los adultos mayores, sin distinción. Esto implica proporcionar oportunidades accesibles y adecuadas para el desarrollo de habilidades a lo largo de la vida. La estrategia debe incorporar un enfoque diferencial, reconociendo las características únicas de grupos históricamente excluidos.

	obligaciones estatales como responsabilidades ciudadanas. La aplicación de los mandatos constitucionales en torno a los derechos humanos exige tanto de los organismos del Estado como garantes de derechos, como de la sociedad y las familias como corresponsables, el aseguramiento de las condiciones materiales y normativas que garanticen el pleno ejercicio de los mismos en todo el territorio nacional. En general los derechos humanos son: 1. Universales, esto es, pertenecen a todo ser humano en cualquier sociedad, sin distinción de sexo, raza, edad, clase social, origen étnico o religioso, 2. Imprescriptibles, es decir que no se pierden con el transcurso del tiempo e 3. Innatos e irrenunciables, dado que las personas nacemos con ellos y que su existencia deriva de la propia naturaleza humana, se constituyen en un mandato constitucional, realizable, en las obligaciones tanto de efecto inmediato como progresivo. De manera complementaria al enfoque de derechos, entendemos por enfoque diferencial el dirigido a grupos humanos históricamente excluidos ya sea por su	etnia, la raza, el sexo, la identidad de género o la discapacidad. Este enfoque busca garantizar que estos grupos tengan la capacidad de ejercer sus derechos y llevar un tipo de vida acorde con sus preferencias y capacidades, sin perder la capacidad de disfrutar y participar en las opciones humanas. La protección social desempeña un papel fundamental en la realización de los derechos económicos, sociales y culturales. Se enfatiza que la protección social debe basarse en principios como la igualdad y no discriminación, la participación y el empoderamiento, la rendición de cuentas y la transparencia. Estos principios generan obligaciones ineludibles, universales y progresivas por parte de los Estados hacia sus ciudadanos. En relación con la estrategia de autorregulación del aprendizaje, estos enfoques subrayan la importancia de la formación continua y el desarrollo de capacidades en el contexto del envejecimiento. La garantía de derechos, la promoción de la igualdad y la consideración de las necesidades de grupos diversos son elementos clave para proporcionar oportunidades de aprendizaje efectivas y accesibles a todas las personas mayores. Además, la	La estrategia debe promover la participación activa y el empoderamiento de las personas mayores en la toma de decisiones sobre su propio proceso de aprendizaje. Esto implica reconocer su capacidad de autodirección y la importancia de sus preferencias y experiencias en la planificación y ejecución de actividades educativas. La estrategia debe orientarse hacia el desarrollo de habilidades que contribuyan a una vida plena en la vejez. Esto implica no solo habilidades cognitivas, sino también habilidades emocionales, sociales y prácticas que fortalezcan la autonomía y la calidad de vida de las personas mayores.

		participación o por su modo de vida, en razón a su edad, etnia, raza, sexo, identidad de género o discapacidad, quienes reivindican hoy el ejercicio de una ciudadanía desde el reconocimiento y la redistribución, desde la libre escogencia de llevar un tipo de vida acorde con sus preferencias y capacidades; lo que ha gestado procesos de autoafirmación frente a la opción de ser distinto, de ser diferente, sin perder la capacidad de disfrutar y participar de las demás opciones humanas. Por otra parte, y de manera fundamental, la protección social entendida como garantía ciudadana se enfoca en la realización de los derechos económicos, sociales y culturales, y en los cuatro principios a ser incorporados a nivel conceptual y operativo en los sistemas de protección social: a) igualdad y no discriminación, b) participación y empoderamiento, c) rendición de cuentas y d) transparencia; estos principios generan obligaciones de carácter irrenunciable, universal y		participación y el empoderamiento de las personas mayores en la toma de decisiones sobre su propio aprendizaje son aspectos esenciales de este enfoque integral.	

		progresivo de los Estados con sus ciudadanos.			

Anexo 4: matriz de triangulación Política Pública Social para el Envejecimiento y la Vejez en el Distrito Capital 2010 – 2025, POLITICA COLOMBIANA DE ENVEJECIMIENTO HUMANO Y VEJEZ 2015-2024 y marco teóric

Objetivo:	Diagnosticar la situación actual de los adultos mayores de la ciudad de Bogotá mediante el análisis de las políticas nacionales y distritales que vayan dirigidas a promover el bienestar de este grupo poblacional			
Técnica	Análisis documental			
Documentos:	Política Pública Social para el Envejecimiento y la Vejez en el Distrito Capital 2010 – 2025 POLITICA COLOMBIANA DE ENVEJECIMIENTO HUMANO Y VEJEZ 2015-2024			
Categoría	Unidad de análisis	Política Pública Social para el Envejecimiento y la Vejez en el Distrito Capital 2010 – 2025	POLITICA COLOMBIANA DE ENVEJECIMIENTO HUMANO Y VEJEZ 2015-2024	Análisis General y relación con el marco teórico
	Participación Activa	La educación se destaca como un espacio clave para la participación activa de los adultos mayores. La estrategia podría centrarse en ofrecer oportunidades educativas que aborden la inequidad y la pobreza, así como promover el desarrollo institucional. Esto no solo beneficia a los adultos mayores, sino que también contribuye al bienestar general de la comunidad. La estrategia debe reconocer y aprovechar el potencial de las personas mayores. Proporcionar oportunidades educativas no solo les permite participar activamente,	La estrategia debe fomentar la participación activa de las personas mayores en actividades educativas y culturales, utilizando la autorregulación del aprendizaje como herramienta para mantener la mente activa y contribuir a un envejecimiento saludable. La estrategia debe promover la corresponsabilidad individual, alentando a los adultos mayores a comprometerse activamente en su proceso de aprendizaje. La estrategia debe enfocarse en fortalecer la participación activa de las personas mayores en la sociedad a	Tanto la Política Pública Social para el Envejecimiento y la Vejez en el Distrito Capital (2010-2025) como la Política Colombiana de Envejecimiento Humano y Vejez (2015-2024) resaltan la importancia de fomentar la participación activa de los adultos mayores en actividades educativas y culturales, utilizando la autorregulación del aprendizaje como una herramienta clave para mantener la mente activa y promover un envejecimiento saludable. Desde el marco teórico, se destaca que la vejez ha evolucionado de ser vista como una etapa de pérdida a reconocerse como una fase más del ciclo vital, con desafíos y ventajas propias. Autores como Lyotard (1991) y Bayarre, Pérez y Menéndez (2006) abogan por superar los estereotipos negativos asociados a los adultos

		sino que también contribuye a la sociedad en su conjunto. La estrategia debe alentar la participación activa de los adultos mayores en procesos educativos, promoviendo oportunidades que se adapten a sus intereses y ritmo de aprendizaje. La estrategia debe promover la participación social activa de las personas mayores en su proceso de aprendizaje. Esto implica no solo ser receptores de información, sino actores activos en la vida social, política y económica. Proporcionar oportunidades para que expresen sus opiniones y contribuyan a la sociedad fortalecerá su participación activa en el ámbito educativo. La estrategia debe fomentar la participación activa de las personas mayores en su entorno familiar y social.	través de la autorregulación del aprendizaje, permitiéndoles contribuir de manera significativa y ejercer sus derechos ciudadanos de manera efectiva. La estrategia debe destacar la importancia de la contribución activa de las personas mayores en la sociedad y cómo la autorregulación del aprendizaje puede empoderarlos para aprovechar al máximo su potencial y contribuir de manera significativa, independientemente de su edad. La estrategia debe fomentar la participación ciudadana, permitiendo que las voces de las personas mayores y la sociedad en general sean tenidas en cuenta en la formulación y aplicación de políticas educativas para adultos mayores. La estrategia debe garantizar la participación activa de las personas mayores en las decisiones relacionadas con su proceso educativo, promoviendo la autodeterminación y permitiendo que las políticas educativas respondan a las necesidades reales de este grupo demográfico.	mayores y promover programas que suplan sus necesidades de salud y sociales, permitiéndoles una participación activa en la sociedadl. Villar (2004) destaca que la educación en la vejez no solo debe abordar la compensación de pérdidas derivadas del envejecimiento, sino también brindar oportunidades educativas que permitan a los adultos mayores participar activamente en la sociedad y desarrollar relaciones sociales significativas. En cuanto al envejecimiento activo, la Organización Mundial de la Salud (2002) define este concepto como la búsqueda de la mejora de la calidad de vida de las personas mayores, promoviendo su participación en la sociedad en diversos aspectos. La estrategia debe alinearse con estos principios, buscando no solo la adquisición de conocimientos, sino también el desarrollo de habilidades que permitan a los adultos mayores ser autónomos, independientes y participativos en su entorno. La participación activa de los adultos mayores en la sociedad, como se propone en las políticas públicas y respaldado por la gerontología educativa, implica no solo ser receptores de información, sino actores activos en la vida social, política y económica. La estrategia debe, por lo tanto, incorporar elementos que fomenten esta participación activa, como la promoción de la corresponsabilidad individual y la contribución significativa a la sociedad.

				La estrategia de autorregulación del aprendizaje en adultos mayores debe ser diseñada considerando la participación activa, según las políticas públicas, y también como un medio para el envejecimiento activo, según el marco teórico. La integración de estos elementos permitirá desarrollar una estrategia efectiva que empodere a los adultos mayores en su proceso educativo y promueva su participación activa en la sociedad.
	Envejecimiento multidimensional y diverso	La estrategia debe reconocer y celebrar la diversidad de las experiencias y necesidades de los adultos mayores. Esto implica diseñar programas de autorregulación del aprendizaje que sean inclusivos y respeten las diferentes identidades y expresiones presentes en la población adulta mayor. La estrategia debe reconocer y celebrar la diversidad del envejecimiento como un proceso natural y diverso. Esto implica personalizar las oportunidades de aprendizaje para atender las necesidades individuales de las personas mayores y promover un enfoque inclusivo que respete las diferentes trayectorias de vida. Reconocer la naturaleza continua del proceso de envejecimiento a lo largo de la vida implica que la estrategia debe ser flexible y	La estrategia debe promover la diversidad en el aprendizaje, reconociendo la individualidad y la identidad cultural de las personas mayores. Esto implica ofrecer programas educativos que respeten las diferencias y promuevan la igualdad en un contexto de respeto por la diversidad. La estrategia debe incorporar un enfoque diferencial, reconociendo las características únicas de grupos históricamente excluidos. La estrategia de autorregulación del aprendizaje debe adoptar un enfoque multidimensional, reconociendo que el envejecimiento es un proceso complejo que abarca cambios biológicos, psicológicos, sociales, culturales y ambientales. Esto implica diseñar programas educativos que se adapten a estas múltiples dimensiones.	Las políticas públicas sociales para el envejecimiento en el Distrito Capital y la Política Colombiana de Envejecimiento Humano y Vejez 2015-2024, destacan la importancia de reconocer y celebrar la diversidad de experiencias y necesidades de los adultos mayores. La estrategia debe ser inclusiva y respetuosa de las identidades y expresiones diversas presentes en la población adulta mayor. Esto concuerda con la perspectiva de Lyotard (1991), quien resalta la necesidad de superar estereotipos negativos asociados a la vejez, abogando por transformaciones culturales y educativas. Además, Bayarre, Pérez y Menéndez (2006) abogan por programas que suplan las necesidades de salud y sociales, permitiendo la participación activa de los adultos mayores en la sociedad occidental. La estrategia debe ser flexible y adaptable, reconociendo la naturaleza continua y multidimensional del proceso de envejecimiento. Esto se alinea con la categorización de Arber y Ginn (1995) que

		adaptable. Los adultos mayores no forman un grupo homogéneo, por lo que la autorregulación del aprendizaje debe ajustarse a las necesidades y características individuales de cada persona. Dado que el envejecimiento se considera un concepto multidimensional, la estrategia debe abordar no solo las necesidades cognitivas, sino también aspectos emocionales, sociales y físicos. La autorregulación del aprendizaje podría incorporar enfoques que consideren estas dimensiones para promover un envejecimiento saludable y activo. Dado que la población de adultos mayores es diversa, la estrategia de autorregulación del aprendizaje debe ser inclusiva y considerar la diversidad en términos de habilidades, intereses, experiencias y necesidades específicas. La estrategia debe ser sensible a la diversidad de experiencias y situaciones que enfrentan las personas mayores. La estrategia debe adaptar la educación y las oportunidades de aprendizaje para satisfacer las necesidades específicas de los	La estrategia debe enfatizar la heterogeneidad del proceso de envejecimiento a nivel individual, reconociendo que cada persona experimenta cambios, necesidades y fortalezas únicas a lo largo de su vida. Esto implica personalizar las estrategias de autorregulación del aprendizaje para abordar las particularidades de cada adulto mayor. La estrategia debe proporcionar oportunidades de aprendizaje personalizadas que se ajusten a las necesidades cambiantes de las personas mayores a medida que enfrentan nuevos desafíos en un contexto demográfico en evolución. Esto implica programas flexibles y adaptativos que aborden las demandas específicas de la población adulta mayor.	considera la edad cronológica, fisiológica y social, así como con la perspectiva de la OMS (2003) que agrega la edad psicológica. La adaptabilidad es clave, ya que los adultos mayores no forman un grupo homogéneo. En términos de envejecimiento activo, la estrategia debe abordar aspectos cognitivos, emocionales, sociales y físicos. La OMS (2002) destaca la importancia de políticas públicas que fomenten la autonomía e independencia de los adultos mayores, coincidiendo con la necesidad de programas de autorregulación del aprendizaje que aborden estas dimensiones. La diversidad presente en la población de adultos mayores también se refleja en la Política Colombiana de Envejecimiento Humano y Vejez 2015-2024, que aboga por un enfoque diferencial, reconociendo las características únicas de grupos históricamente excluidos. La estrategia debe considerar esta diversidad y adoptar un enfoque multidimensional, reconociendo el envejecimiento como un proceso complejo que abarca cambios biológicos, psicológicos, sociales, culturales y ambientales. La educación en adultos mayores, según Villar (2004), no debe limitarse a las etapas de formación y producción, sino que debe ser vista como un proceso continuo que compensa pérdidas asociadas al envejecimiento. La gerontología educativa y la gerontagogía emergen como conceptos clave, destacando la importancia de abordar prácticas de

		adultos mayores. Esto implica diseñar programas que respeten sus derechos, consideren sus experiencias individuales y tengan en cuenta sus condiciones particulares, promoviendo así una educación inclusiva y equitativa.		aprendizaje y enseñanza dirigidas a personas mayores de manera diferenciada. La estrategia formativa debe tener en cuenta la diversidad de los adultos mayores, adaptando métodos y técnicas pedagógicas a sus necesidades individuales. La estrategia de autorregulación del aprendizaje en adultos mayores debe ser diseñada como un programa inclusivo y flexible que celebre la diversidad del envejecimiento. Integrar la educación en el marco del envejecimiento activo, considerando aspectos multidimensionales y aplicando la gerontología educativa y la gerontagogía, garantizará un abordaje integral y personalizado para promover un envejecimiento saludable y activo.
	Desarrollo de Habilidades y Empoderamiento	La estrategia debería centrarse en el desarrollo de habilidades de autorregulación del aprendizaje en adultos mayores. Esto implica capacitarlos para gestionar su propio proceso de aprendizaje, establecer metas educativas y tomar el control de su desarrollo, contrarrestando así los estereotipos negativos y fortaleciendo su autoconcepto y autoeficacia. La estrategia debe enfocarse en empoderar a los adultos mayores para que se vean a sí mismos como individuos capaces y únicos, rompiendo con la idea de que todos son iguales o merecen ser tratados como niños.	La estrategia debe empoderar a los adultos mayores como agentes de cambio en el ámbito del envejecimiento, reconociendo su capacidad para influir en políticas y prácticas a través de la participación activa en la investigación y formación. La estrategia debe promover la participación activa y el empoderamiento de las personas mayores en la toma de decisiones sobre su propio proceso de aprendizaje. Esto implica reconocer su capacidad de autodirección y la importancia de sus preferencias y experiencias en la planificación y ejecución de actividades educativas.	Desde la "Política Pública Social para el Envejecimiento y la Vejez en el Distrito Capital 2010-2025", se destaca la necesidad de empoderar a los adultos mayores, capacitándolos para gestionar su propio proceso de aprendizaje. Se evidencia la importancia de contrarrestar estereotipos negativos, fortaleciendo el autoconcepto y la autoeficacia de esta población. La estrategia debería, por lo tanto, incluir componentes que fomenten la autogestión educativa, establecimiento de metas y la toma de control sobre su desarrollo. La "Política Colombiana de Envejecimiento Humano y Vejez 2015-2024" respalda la estrategia al reconocer a los adultos mayores como agentes de cambio en el ámbito del envejecimiento. La participación activa en la

			La estrategia debe orientarse hacia el desarrollo de habilidades que contribuyan a una vida plena en la vejez. Esto implica no solo habilidades cognitivas, sino también habilidades emocionales, sociales y prácticas que fortalezcan la autonomía y la calidad de vida de las personas mayores	investigación y formación se presenta como una vía para empoderar a esta población. La estrategia debe incluir elementos que promuevan la participación activa y el empoderamiento en la toma de decisiones sobre su propio proceso de aprendizaje, reconociendo su capacidad de autodirección y la importancia de sus preferencias y experiencias. En cuanto al marco teórico, diversos autores, como Lyotard (1991) y Bayarre, Pérez y Menéndez (2006), han identificado estereotipos negativos asociados a la vejez, destacando la importancia de programas que contrarresten estos prejuicios. La estrategia debería incorporar elementos que desafíen estos estigmas, promoviendo una visión positiva y empoderadora del envejecimiento. La conceptualización de la vejez como una etapa del ciclo vital, según Arber y Ginn (1995), respalda la necesidad de que la estrategia sea holística y se adapte a las diversas dimensiones de la edad. La estrategia debe abordar no solo habilidades cognitivas sino también emocionales, sociales y prácticas para fortalecer la autonomía y la calidad de vida de las personas mayores. El enfoque de envejecimiento activo, promovido por la Organización Mundial de la Salud (2002), se alinea con la estrategia al enfocarse en la participación continua de los adultos mayores en la sociedad. La estrategia debe incorporar actividades que fomenten la

				participación activa en el aprendizaje y en la vida comunitaria. La Gerontología Educativa y la Gerontagogía, según Sánchez (2001), mencionan que la estrategia de autorregulación debe considerar la diversidad de los adultos mayores y adaptar los métodos pedagógicos a sus características específicas. Se destaca la importancia de programas educativos que compensen las pérdidas derivadas del envejecimiento y promuevan el crecimiento cognitivo. La estrategia propuesta debería incorporar elementos que fomenten la autogestión educativa, desafíen estereotipos negativos, promuevan la participación activa, reconozcan la diversidad de habilidades y necesidades, y adapten los métodos pedagógicos a las características específicas de los adultos mayores. Al hacerlo, se busca contribuir a una vejez activa, satisfactoria y empoderada
	Envejecimiento Activo y Derechos Humanos	La estrategia debería alinearse con el enfoque de envejecimiento activo basado en los derechos humanos. Esto implica promover la independencia, participación, dignidad y la realización de los deseos de los adultos mayores. El envejecimiento activo desafía las nociones tradicionales del ciclo de vida, reconociendo la diversidad presente en todas las edades. La estrategia debe reflejar este reconocimiento, considerando a los	La estrategia de autorregulación del aprendizaje debe garantizar un acceso fácil y continuo a la educación para las personas adultas mayores, reconociendo que este acceso es esencial para el ejercicio pleno de sus derechos fundamentales. La estrategia debe integrar la autorregulación del aprendizaje como un componente clave del envejecimiento activo, reconociendo que la participación continua en diversos aspectos de la vida está	El análisis de los hallazgos sobre la política pública social para el envejecimiento y la vejez en el Distrito Capital (2010-2025) revela la necesidad de diseñar una estrategia de autorregulación del aprendizaje en adultos mayores que se alinee con el enfoque de envejecimiento activo basado en derechos humanos. Esta perspectiva implica considerar a los adultos mayores como individuos diversos, reconociendo sus necesidades, habilidades y experiencias únicas. La autorregulación del aprendizaje puede adaptarse a estas diferencias, permitiendo un enfoque personalizado.

		adultos mayores no como un grupo homogéneo, sino como individuos con necesidades, habilidades y experiencias diversas. La autorregulación del aprendizaje puede adaptarse a estas diferencias individuales. La estrategia debe adoptar un enfoque de envejecimiento saludable, que va más allá de la ausencia de enfermedad. Destacar la importancia de la preservación y promoción de un estado de bienestar físico, mental y social enfatiza la necesidad de oportunidades educativas que contribuyan a estos aspectos. La estrategia debe tener como objetivo mejorar significativamente la calidad de vida de las personas mayores en Bogotá, reconociendo que el acceso a oportunidades educativas y culturales es fundamental para un envejecimiento saludable y vivir bien en la vejez. La estrategia debe incluir medidas específicas para prevenir y abordar cualquier forma de abuso o maltrato hacia las personas mayores. La estrategia debe ir más allá del ámbito educativo y contribuir al	vinculada directamente a la capacidad de aprender de forma autónoma. La estrategia debe integrar la dignidad como un pilar central, reconociendo el valor intrínseco de todas las personas mayores y asegurando que reciban igual consideración y respeto, sin importar su edad o situación. La estrategia debe enfocarse en crear entornos educativos inclusivos que reflejen los valores de autonomía, dignidad, humanización y solidaridad. Esto garantizará que las personas mayores se sientan apoyadas y respetadas en su búsqueda continua de conocimiento. La estrategia debe posicionar la educación continua como un pilar fundamental del envejecimiento activo, reconociendo que la autorregulación del aprendizaje es esencial para mantener la autonomía y la calidad de vida en la vejez.	El envejecimiento activo desafía las nociones tradicionales y destaca la importancia de la independencia, participación y dignidad de los adultos mayores. La estrategia debe reflejar este enfoque, promoviendo oportunidades educativas que contribuyan al bienestar físico, mental y social. Además, debe incorporar medidas específicas para prevenir y abordar el abuso o maltrato hacia las personas mayores, extendiendo su impacto más allá del ámbito educativo hacia la conciencia social sobre el respeto y la dignidad. El análisis de la Política Colombiana de Envejecimiento Humano y Vejez (2015-2024) refuerza la importancia del acceso continuo a la educación para los adultos mayores como un derecho fundamental. La estrategia debe integrar la autorregulación del aprendizaje como un componente clave del envejecimiento activo, reconociendo su papel en la autonomía y calidad de vida en la vejez. Además, la dignidad debe ser un pilar central, asegurando la igual consideración y respeto para todas las personas mayores, independientemente de su edad o situación. La estrategia debe centrarse en la creación de entornos educativos inclusivos que reflejen los valores de autonomía, dignidad, humanización y solidaridad. Esto garantizará que las personas mayores se sientan respaldadas y respetadas en su búsqueda continua de conocimiento. Además, posicionando la educación continua como fundamental para el envejecimiento

		fomento de la conciencia social sobre la importancia de tratar a las personas mayores con respeto y dignidad.	activo, la estrategia contribuirá al desarrollo de la autonomía y la calidad de vida en la vejez. La revisión del marco teórico subraya la importancia de entender la vejez desde diversas dimensiones, y no solo como una categoría cronológica. Autores como Lyotard (1991) señalan la necesidad de superar estereotipos negativos sobre los adultos mayores, mientras que Bayarre, Pérez y Menéndez (2006) abogan por programas que suplan las necesidades de servicios de salud y sociales para fomentar la participación activa de los adultos mayores en la sociedad. La perspectiva de Arber y Ginn (1995) sobre la vejez como una construcción social destaca la importancia de considerar las actitudes y acciones que la sociedad determina como correctas para la población de cierta edad. Este enfoque se alinea con la estrategia propuesta, que busca una autorregulación del aprendizaje adaptada a las necesidades y experiencias individuales de los adultos mayores. La incorporación del envejecimiento activo, según la definición de la Organización Mundial de la Salud (2002), en la estrategia educativa se presenta como fundamental. La educación continua se destaca como un componente clave para promover el envejecimiento activo, contribuyendo al bienestar mental, físico y social de los adultos mayores. La perspectiva de Villar (2004) sobre la educación en adultos mayores como una

				herramienta para compensar las pérdidas derivadas del envejecimiento respalda la necesidad de una estrategia que busque prevenir déficits asociados con la edad. La gerontología educativa y la gerontagogía, según Sánchez (2001), se convierten en herramientas esenciales para entender y abordar las prácticas de aprendizaje y enseñanza dirigidas a personas mayores. Para finalizar, la estrategia de autorregulación del aprendizaje en adultos mayores debe integrar de manera holística los hallazgos de la política pública social y la política colombiana de envejecimiento, alineándose con el enfoque de envejecimiento activo basado en derechos humanos y considerando la diversidad de esta población
	Aprendizaje a lo largo de la vida	La estrategia debe basarse en la comprensión del ciclo vital como un proceso continuo, reconociendo la vejez como una parte integral de este ciclo. Esto implica considerar la vejez no como un declive inevitable, sino como un período en el que los individuos pueden continuar desarrollándose, acumulando conocimientos y experiencia. La estrategia debe enfocarse en el desarrollo continuo a lo largo del tiempo, destacando la importancia de adaptarse a las circunstancias cambiantes.	La estrategia debe fomentar la capacitación continua y el aprendizaje a lo largo de la vida, reconociendo que estas habilidades son esenciales para que las personas mayores se adapten a las cambiantes demandas del mercado laboral y de la sociedad en general. La estrategia de autorregulación del aprendizaje debe fomentar la autonomía de las personas mayores en su proceso de aprendizaje continuo, permitiéndoles adquirir conocimientos y habilidades a lo largo de toda su vida.	Los hallazgos obtenidos de la "Política Pública Social para el Envejecimiento y la Vejez en el Distrito Capital 2010 – 2025" indican la importancia de comprender el ciclo vital como un proceso continuo. Esto significa reconocer la vejez no como un declive inevitable, sino como una fase en la que los individuos pueden continuar desarrollándose, acumulando conocimientos y experiencia. Este enfoque se alinea con la perspectiva de Lyotard (1991), quien destaca la necesidad de superar imaginarios negativos sobre los adultos mayores y considerar la vejez como una etapa positiva de desarrollo. La "Política Colombiana de Envejecimiento Humano y Vejez 2015-2024" refuerza la idea de la capacitación continua y el aprendizaje a lo

			La estrategia debe incorporar incentivos que fomenten la participación activa en programas de aprendizaje. La estrategia de autorregulación del aprendizaje debe asegurar que la educación continua sea un derecho universal para todos los adultos mayores, sin distinción. Esto implica proporcionar oportunidades accesibles y adecuadas para el desarrollo de habilidades a lo largo de la vida.	largo de la vida. La estrategia de autorregulación del aprendizaje debe fomentar la autonomía de los adultos mayores, permitiéndoles adquirir conocimientos y habilidades a lo largo de toda su vida. Además, es crucial incorporar incentivos que promuevan la participación activa en programas de aprendizaje y garantizar que la educación continua sea un derecho universal para todos los adultos mayores, según lo establecido por la política. Desde el marco teórico, diversos autores como Lyotard (1991), Bayarre, Pérez y Menéndez (2006), Arber y Ginn (1995), Mishara y Riedel (1986), y la Organización Mundial de la Salud (2003) han contribuido a cambiar la percepción de la vejez. Se destaca la evolución conceptual que va más allá de la edad cronológica, considerando la edad fisiológica, social y psicológica. Esta perspectiva integral es esencial para diseñar una estrategia que comprenda al adulto mayor como un ser humano completo. La noción de "Envejecimiento Activo" de la Organización Mundial de la Salud (2002) refuerza la importancia de políticas públicas que promuevan la autonomía e independencia de los adultos mayores. En este contexto, la estrategia de autorregulación del aprendizaje contribuirá al envejecimiento activo al centrarse en el ámbito educativo. Además, se reconoce el impacto del envejecimiento demográfico en la transformación de estructuras sociales, económicas y culturales a nivel global, según Cardona & Peláez (2012).

				La sección sobre "Educación en Adultos Mayores" subraya la crítica de Villar (2004) al modelo tradicional de educación dividido en etapas, proponiendo que la educación en la vejez debe permitir a los adultos mayores seguir participando activamente en la sociedad y compensar pérdidas asociadas al envejecimiento. Esta revisión teórica resalta la deuda de la psicología de la educación con los adultos mayores, según Villar (2004), y subraya la importancia de la educación en la vejez para garantizar el bienestar y la calidad de vida.
	Transformación de estereotipos negativos	La estrategia debe contribuir a la transformación de representaciones e imaginarios adversos relacionados con el envejecimiento y la vejez. Esto implica cambiar percepciones negativas y estereotipos sociales, mejorando las relaciones intergeneracionales y promoviendo una cultura que celebre y fomente un envejecimiento activo y positivo La estrategia debe buscar promover una cultura del envejecimiento activo, fortaleciendo los valores, saberes y prácticas de las personas mayores. Esto implica transformar imaginarios y prácticas adversas y discriminatorias relacionadas con la vejez, fomentando actitudes positivas hacia el envejecimiento y la contribución continua de las personas mayores a la sociedad.	La estrategia debe promover la creación de entornos educativos inclusivos, eliminando estereotipos negativos sobre la vejez y fomentando la participación activa de las personas mayores en actividades educativas, culturales y sociales.	Según la Política Pública Social para el Envejecimiento y la Vejez en el Distrito Capital (2010–2025) y la Política Colombiana de Envejecimiento Humano y Vejez (2015–2024) la estrategia debe abordar la transformación de representaciones e imaginarios adversos sobre el envejecimiento. Lyotard (1991) destaca que la sociedad posmoderna tiende a percibir la vejez de manera negativa, considerándola destructiva y no productiva. Autores como Bayarre, Pérez y Menéndez (2006) abogan por programas que contrarresten estos estereotipos, proponiendo la participación activa de los adultos mayores en la sociedad occidental. Es fundamental promover una cultura del envejecimiento activo, desafiando prácticas discriminatorias. La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2002) define el envejecimiento activo como la búsqueda de mejorar la calidad de vida de las personas mayores, promoviendo su participación en diversos ámbitos. La

		La estrategia debería tener como objetivo desafiar los estereotipos negativos relacionados con la vejez. La autorregulación del aprendizaje no solo permite a los adultos mayores adquirir nuevas habilidades, sino que también les brinda la oportunidad de demostrar su capacidad continua de aprendizaje, contribuyendo así a cambiar percepciones y desafiar estereotipos negativos. La estrategia debe abordar explícitamente la lucha contra los prejuicios ocultos asociados con la vejez. La autorregulación del aprendizaje no solo beneficia individualmente a los adultos mayores sino que también desempeña un papel crucial en desafiar y cambiar percepciones negativas, enriqueciendo sus vidas en una sociedad en constante cambio. La estrategia debe considerar la realidad social en la que algunas personas tienen poder sobre los adultos mayores, lo que puede llevar a situaciones de discriminación y exclusión. Se debe abordar la desigualdad de poder, promoviendo la participación plena e inclusiva de las personas mayores		estrategia debe alinearse con este enfoque, fortaleciendo valores y prácticas que destaquen la contribución continua de los adultos mayores a la sociedad. La lucha contra estereotipos negativos debe ser explícita en la estrategia. La autorregulación del aprendizaje no solo capacita a los adultos mayores en nuevas habilidades, sino que también desafía percepciones negativas, demostrando su capacidad continua de aprendizaje (Lyotard, 1991). Esto contribuye a cambiar actitudes hacia la vejez. La estrategia debe ser un medio para combatir prejuicios ocultos y desigualdades de poder. Abordar la discriminación y la exclusión es esencial, promoviendo la participación plena de las personas mayores en todas las facetas de la sociedad, incluyendo el ámbito educativo. Esto se alinea con la noción de la OMS (2002) sobre la importancia de la educación a lo largo de la vida para capacitar a los adultos mayores. La creación de entornos educativos inclusivos es esencial para la estrategia. Eliminar estereotipos negativos y fomentar la participación activa de los adultos mayores en actividades educativas, culturales y sociales (OMS, 2002) se convierte en un pilar central. La estrategia debe alentar la apertura y la aceptación en los entornos educativos, desafiando percepciones negativas arraigadas. Desde el marco teórico, autores como Villar (2004) resaltan la importancia de educar a los

		en todas las facetas de la sociedad, incluyendo el ámbito educativo.		adultos mayores para compensar pérdidas derivadas del envejecimiento y mantener su participación activa en la sociedad. La gerontología educativa y la gerontagogía ofrecen perspectivas valiosas sobre cómo abordar la educación de adultos mayores, reconociendo sus necesidades y diversidad (Sánchez, 2001). La estrategia de autorregulación del aprendizaje en adultos mayores debe ser holística, abordando la transformación de estereotipos, promoviendo la cultura del envejecimiento activo, desafiando prejuicios, combatiendo desigualdades de poder y creando entornos educativos inclusivos
	Autonomía y Libertad Individual	La estrategia debe enfatizar la autonomía de las personas mayores en la toma de decisiones relacionadas con su proceso educativo. La estrategia debe empoderar a las personas mayores para que autorregulen su proceso de aprendizaje. La estrategia debe enfocarse en respetar y potenciar la autonomía y libertad individual de las personas mayores. Esto implica fomentar su capacidad para tomar decisiones y construir sus propios proyectos de vida. La autorregulación del aprendizaje se presenta como una herramienta clave para empoderar a las personas mayores en la toma de	La estrategia de autorregulación del aprendizaje debe promover la autonomía en la adquisición de conocimientos, permitiendo a los adultos mayores aprender de manera autónoma a lo largo de sus vidas. La estrategia debe centrarse en fomentar la capacidad de aprender de forma autónoma, empoderando a las personas mayores para adquirir conocimientos de manera independiente y desarrollar habilidades que les permitan exigir y defender sus derechos. La estrategia debe promover la autonomía en el aprendizaje, capacitando a los adultos mayores para aprender de forma	Los hallazgos provenientes de la "Política Pública Social para el Envejecimiento y la Vejez en el Distrito Capital (2010–2025)" destacan la importancia de empoderar a los adultos mayores, permitiéndoles tomar decisiones relacionadas con su proceso educativo. La estrategia debe, por lo tanto, enfatizar la autonomía de estas personas y fomentar su capacidad para construir sus proyectos de vida mediante la autorregulación del aprendizaje. Asimismo, la "Política Colombiana de Envejecimiento Humano y Vejez 2015-2024" refuerza la necesidad de promover la autonomía en la adquisición de conocimientos, capacitar a los adultos mayores para aprender de manera autónoma y adaptarse a nuevas circunstancias. La estrategia debe facilitar la toma de decisiones relacionadas con el aprendizaje, permitiendo a los adultos mayores

		decisiones relacionadas con su educación y desarrollo personal	independiente y adaptarse a nuevas circunstancias, mejorando así su empleabilidad y calidad de vida. La estrategia de autorregulación del aprendizaje debe centrarse en promover la autonomía de las personas adultas mayores en la toma de decisiones relacionadas con su aprendizaje, permitiéndoles tener control sobre sus vidas y participar activamente en asuntos personales y públicos.	tener control sobre sus vidas y participar activamente en asuntos personales y públicos. Estos hallazgos se vinculan con el marco teórico, donde se aborda el concepto de adulto mayor desde diversas perspectivas. Autores como Lyotard (1991) y Bayarre, Pérez y Menéndez (2006) señalan los estereotipos negativos asociados con la vejez en la sociedad posmoderna, destacando la importancia de programas que suplan las necesidades de salud y sociales. Asimismo, la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2002) introduce el concepto de envejecimiento activo, resaltando la importancia de políticas públicas que promuevan la autonomía e independencia de los adultos mayores. En el contexto del envejecimiento demográfico, Miró (2003) y Cardona & Peláez (2012) subrayan la transformación de las estructuras sociales y económicas debido al aumento de la población de adultos mayores. La estrategia diseñada debe considerar estos cambios demográficos y contribuir al envejecimiento activo, especialmente a través de la educación continua. La sección sobre educación en adultos mayores, desarrollada por Villar (2004), destaca la importancia de cambiar la visión tradicional de la educación centrada en etapas específicas de la vida. La estrategia debe abordar las finalidades de la educación en la vejez propuestas por Villar, como brindar oportunidades educativas, prevenir déficits

				asociados con el envejecimiento y fomentar la creación de relaciones sociales. La Gerontología Educativa y Gerontagogía, según Sánchez (2001), Martin (1995), y Lemieux y Vellas (1986), aportan conceptos clave para comprender la educación en adultos mayores. La estrategia debe tener en cuenta la naturaleza preventiva y compensatoria de la gerontología educativa, así como la aplicabilidad de la gerontagogía como ciencia orientada a la intervención educativa en adultos mayores. La estrategia de autorregulación del aprendizaje en adultos mayores debe ser fundamentada en el respeto y potenciación de la autonomía y libertad individual, tomando en consideración los hallazgos de las políticas públicas y el marco teórico que aborda la complejidad del envejecimiento y la educación en esta etapa de la vida.
	Educación Continua y Participación en Actividades Culturales	La estrategia de autorregulación del aprendizaje debe incorporar componentes que fomenten la educación continua para adultos mayores. Esto implica proporcionar oportunidades de aprendizaje continuo, adaptadas a sus intereses y necesidades, y que les permitan mantenerse actualizados y activos intelectualmente. La estrategia debe incorporar mecanismos que reconozcan y respeten los conocimientos y experiencias de los adultos mayores.		Los hallazgos obtenidos de la investigación sobre la Política Pública Social para el Envejecimiento y la Vejez en el Distrito Capital (2010-2025) revelan importantes aspectos que deben considerarse al diseñar una estrategia de autorregulación del aprendizaje en adultos mayores, específicamente centrada en la Educación Continua y Participación en Actividades Culturales. La estrategia de autorregulación del aprendizaje debe, en primer lugar, incorporar componentes que fomenten la educación continua adaptada a los intereses y necesidades

		La autorregulación del aprendizaje se beneficia al aprovechar la riqueza de las experiencias acumuladas a lo largo de los años. La participación en actividades culturales y recreativas es esencial para un envejecimiento activo y saludable. La estrategia debe incluir opciones que fomenten la participación de adultos mayores en actividades que nutran sus intereses culturales y recreativos.	específicas de los adultos mayores. En consonancia con Lyotard (1991), quien resalta la condición posmoderna y los imaginarios negativos asociados a la vejez, la estrategia debe contrarrestar estos estereotipos al promover oportunidades educativas que empoderen a los adultos mayores y resalten la importancia de su participación activa en la sociedad. Un componente esencial de la estrategia es reconocer y respetar los conocimientos y experiencias acumuladas a lo largo de los años por los adultos mayores, como proponen Bayarre, Pérez y Menéndez (2006). La autorregulación del aprendizaje se ve enriquecida al aprovechar la riqueza de estas experiencias, contribuyendo así a un proceso educativo más significativo y personalizado. En el contexto del envejecimiento activo, conforme a la definición de la Organización Mundial de la Salud (2002), la estrategia debe alinearse con los objetivos de mantener la autonomía e independencia de los adultos mayores, viéndolos como sujetos de derechos. Además, debe promover la participación en actividades educativas que contribuyan al bienestar mental, físico y social, alineándose con los beneficios identificados por la OMS, como la reducción de muertes prematuras y enfermedades crónicas. La categorización propuesta por Arber y Ginn (1995) sobre la vejez en términos de edad cronológica, fisiológica y social, así como la

				adición de la edad psicológica por la Organización Mundial de la Salud (2003), resalta la necesidad de una estrategia que aborde la vejez como una construcción social y no solo como un fenómeno biológico. Este enfoque multidimensional debe reflejarse en la estrategia de autorregulación del aprendizaje, reconociendo las diversas dimensiones del envejecimiento. El envejecimiento poblacional, según Miró (2003), presenta desafíos significativos que demandan medidas gubernamentales y sociales. La estrategia debe considerar la transformación de estructuras sociales, económicas y culturales, destacando la importancia de la educación como respuesta a las necesidades cambiantes de esta población. Cardona y Peláez (2012) subrayan la vulnerabilidad económica y social de los adultos mayores, resaltando la necesidad de abordar los retos y oportunidades que trae consigo el envejecimiento poblacional. En el ámbito de la educación en adultos mayores, Villar (2004) desafía el modelo tradicional de tres etapas y propone finalidades específicas para la educación en la vejez, incluyendo la prevención de déficits asociados al envejecimiento. Este enfoque debe guiar la estrategia, destacando la relevancia de la educación continua para el bienestar, la calidad de vida y la participación social de los adultos mayores.

	Componente social y resiliencia	La población de adultos mayores está experimentando un crecimiento significativo, especialmente en Bogotá, lo que indica la necesidad de estrategias específicas para atender a esta población en constante aumento	La estrategia debe crear espacios de aprendizaje colaborativo que fomenten la interacción entre adultos mayores. La estrategia debe fomentar la resiliencia y la adaptabilidad mediante la promoción de habilidades de autorregulación del aprendizaje. Esto permitirá a las personas mayores afrontar los desafíos asociados con el envejecimiento demográfico y ajustarse de manera efectiva a las nuevas circunstancias.	Los hallazgos obtenidos a partir del análisis de la Política Pública Social para el Envejecimiento y la Vejez en el Distrito Capital (2010-2025) y la Política Colombiana de Envejecimiento Humano y Vejez (2015-2024) señalan la urgencia de diseñar estrategias específicas para atender a la creciente población de adultos mayores, especialmente en Bogotá. La necesidad de crear espacios de aprendizaje colaborativo que fomenten la interacción entre adultos mayores es un punto clave, por esta razón la estrategia debe abordar el componente social y la resiliencia de esta población. Esta postura converge con el marco teórico, como se puede observar en el envejecimiento demográfico, señalado por Miró (2003), plantea desafíos económicos e institucionales para los gobiernos, especialmente en el contexto de un aumento significativo de la población de adultos mayores. La estrategia formativa debe abordar estos desafíos, considerando la transformación de estructuras sociales, económicas y culturales a nivel global, como sugieren Cardona y Peláez (2012). Autores como Lyotard (1991) resaltan la prevalencia de estereotipos negativos en la sociedad posmoderna, que tiende a valorar la juventud y la productividad, dejando a los adultos mayores en una posición desfavorable. Sin embargo, autores como Bayarre, Pérez y Menéndez (2006) abogan por programas que transformen cultural, educativa y económicamente la sociedad para permitir la participación activa de los adultos mayores. La categorización de la vejez propuesta por Arber y Ginn (1995), que incluye la edad

				cronológica, fisiológica y social, junto con la perspectiva de la Organización Mundial de la Salud (OMS) que introduce la edad psicológica, destaca la complejidad del envejecimiento. Este enfoque integral es fundamental para diseñar una estrategia de autorregulación del aprendizaje que considere no solo la edad cronológica sino también las dimensiones físicas, sociales y psicol.

Anexo 5: Matriz de Análisis: AUTORREGULACIÓN EN EL APRENDIZAJE Manual para el asesoramiento psicoeducativo: DANIEL TRÍAS & JUAN ANTONIO HUERTAS

Objetivo:	Analizar documentos que brinden herramientas para desarrollar estrategias de autorregulación del aprendizaje.				
Técnica	Análisis documental				
Documento:	AUTORREGULACIÓN EN EL APRENDIZAJE Manual para el asesoramiento psicoeducativo				
Autor:	DANIEL TRÍAS & JUAN ANTONIO HUERTAS				
Categoría	Unidad de análisis	Transcripción Textual	Codificación	Análisis	Hallazgos principales
Autorregulación del aprendizaje	Definición de autorregulación	Es decir, hablamos de autorregulación cuando podemos variar nuestra respuesta en una situación dada. Esa posibilidad de modulación puede concebirse como resultado de un conjunto de procesos de adaptación sistémica, lo que implica no solo reaccionar, sino responder de forma proactiva a las demandas del contexto.	Proactividad ante las demandas del contexto Procesos de retroalimentación del ambiente Definición de autorregulación Aumento de investigaciones sobre autorregulación	La definición de autorregulación dada por Daniel Trías y Juan Antonio Huertas del aprendizaje destaca la importancia de la adaptabilidad y la proactividad en el proceso de aprender. Enfatiza que no debemos limitarnos a una única manera de abordar las situaciones, ya que esto puede reducir nuestras posibilidades de éxito en contextos cambiantes y desafiantes. La medición del éxito se basa en la capacidad de	La estrategia de autorregulación del aprendizaje para adultos mayores debe promover un enfoque activo y flexible. Esto implica fomentar la capacidad de adaptarse a diversos contextos de aprendizaje, reconociendo la diversidad de experiencias y desafíos que pueden surgir en el proceso educativo

		Una dificultad que muchas veces encontramos es que acostumbramos hacer las cosas de una única manera, y esto nos resta posibilidades de responder exitosamente frente a contextos cambiantes y altamente demandantes. La adaptación y el logro de las metas sirven como patrón de medida a la hora de encontrar formas eficaces de autorregulación. Para esa adaptación son relevantes los procesos de retroalimentación que surgen del ambiente, las conductas y la propia persona (aspectos cognitivos y afectivos). Diferentes modelos destacan el papel del monitoreo y entienden la regulación como un proceso de comparación constante entre el estado actual y el deseado, buscando reducir las diferencias entre ambos. Queremos subrayar que la autorregulación no se reduce a una conducta o a un rasgo en particular, sino que refiere a la posibilidad de implicarnos de modo activo y flexible para lograr nuestros objetivos en situaciones concretas. Al definir específicamente la autorregulación del		adaptarse y alcanzar metas, utilizando procesos de retroalimentación provenientes del ambiente, conductuales y aspectos cognitivos y emocionales. Esta información es de suma importancia al diseñar LA estrategia de autorregulación del aprendizaje para adultos mayores. Dado el envejecimiento demográfico, es esencial reconocer que este grupo puede enfrentar contextos cambiantes y desafiantes en su proceso de aprendizaje. La flexibilidad y la capacidad de adaptación se convierten en herramientas cruciales para superar obstáculos y lograr metas educativas. La retroalimentación del ambiente, así como el monitoreo constante entre el estado actual y el deseado, proporciona una guía valiosa para ajustar las estrategias de aprendizaje y asegurar el éxito en sus procesos educativos. Esto subraya la necesidad de abordar la autorregulación del aprendizaje de adultos mayores con un enfoque activo y flexible, teniendo en cuenta sus metas personales y las demandas específicas de su entorno.	Dada la realidad del envejecimiento demográfico, la estrategia debe reconocer y abordar específicamente las necesidades y características únicas de los adultos mayores en su proceso de aprendizaje. Esto incluye considerar la diversidad de experiencias y adaptar las metodologías educativas para garantizar la relevancia y efectividad. La estrategia debe proporcionar herramientas prácticas y cognitivas que fomenten la adaptabilidad en el aprendizaje de adultos mayores. Esto puede incluir técnicas para enfrentar obstáculos, ajustar estrategias de estudio según las circunstancias y desarrollar habilidades para abordar cambios en el entorno educativo. Al desarrollar la estrategia, es fundamental tener en cuenta las metas personales de los adultos mayores y las demandas específicas de su entorno. Esto implica una planificación individualizada que permita a cada persona

		aprendizaje se incluyen aquellos procesos por los que los aprendices personalmente activan y sostienen sus cogniciones, afectos y conductas de forma sistémica para alcanzar sus metas personales en situaciones académicas, como prepararse para una prueba o hacer tareas domiciliarias (Zimmerman y Schunk, 2011). Al referirnos a la autorregulación en el aprendizaje pretendemos aprovechar la investigación que se ha ido generando en base a la autorregulación, en sentido amplio, y a la autorregulación del aprendizaje, en sentido estricto. Asumimos que las sutiles diferencias entre ambos constructos pueden aportar una visión complementaria a la hora de entender cómo los estudiantes van ganando en control de su aprendizaje, qué procesos se juegan en ello y cuáles son los obstáculos que encuentran para hacerlo. Interesados por la autorregulación en el aprendizaje, podemos considerarla como el conjunto			definir metas educativas personalizadas y adaptar las estrategias de autorregulación en consecuencia La estrategia debe enfocarse en la retroalimentación proveniente del ambiente educativo. Esto incluye incorporar mecanismos para evaluar la efectividad de las estrategias de aprendizaje en situaciones reales, permitiendo ajustes continuos para maximizar el éxito en el logro de metas educativas.

		sistémico de procesos por los cuales los aprendices gobiernan sus pensamientos, motivaciones, emociones y conductas a la hora de alcanzar sus objetivos en actividades académicas.			
Autorregulación del aprendizaje	Importancia de la autorregulación	Aprender de forma activa, comprometida y autónoma a lo largo de la vida, logrando aprendizajes de calidad que contribuyan a nuestra mejor adaptación en contextos siempre cambiantes, constituye una preocupación señalada reiteradamente en nuestros tiempos. Los estudios sobre autorregulación en el aprendizaje, que se han venido desarrollando en los últimos 30 años, pueden ser reflejo de dicha preocupación. A la vez, una vía para intentar dar respuesta a esa necesidad. Si así lo entendemos, la generalización del término quedaría claramente justificada. Además de la importancia que se le ha otorgado, la generalización del término autorregulación puede vincularse a su	Aprendizaje activo, comprometido y autónomo. Autorregulación en diversos ámbitos	La importancia de la autorregulación en el aprendizaje radica en la capacidad de aprender de manera activa, comprometida y autónoma a lo largo de la vida. Esta habilidad es esencial para obtener aprendizajes de calidad que contribuyan a la adaptación efectiva en contextos siempre cambiantes. Los estudios sobre autorregulación en el aprendizaje, desarrollados en las últimas tres décadas, reflejan la creciente preocupación por esta necesidad. Además, la generalización del término "autorregulación" debido a su amplitud y flexibilidad, permite su aplicación en una amplia variedad de contextos. Esta flexibilidad también permite abordar la autorregulación desde perspectivas cognitivas y afectivas, lo cual es relevante en	La estrategia de autorregulación en adultos mayores debe priorizar el desarrollo de un aprendizaje activo y autónomo a lo largo de toda la vida. Esto implica capacitar a los adultos mayores para que asuman un papel activo en su proceso educativo y sean capaces de aprender de manera independiente. La estrategia debe adoptar un enfoque integral de la autorregulación, considerando tanto aspectos cognitivos como afectivos. Reconociendo la complejidad del aprendizaje en adultos mayores, se deben abordar tanto los aspectos relacionados con el pensamiento y la cognición como aquellos

		amplitud y flexibilidad, que hace posible su utilización en contextos tan diferentes. A la vez, la autorregulación puede admitir lecturas más “frías”, centradas en los procesos cognitivos implicados, o lecturas más “calientes” que hoy día demandamos, que incluyen la regulación de los componentes más afectivos. Por otra parte, este uso en distintos contextos y de modos tan diversos puede ser reflejo de lo fragmentado del campo de los estudios sobre autorregulación. El término autorregulación se ha utilizado en las últimas décadas, en ámbitos muy diversos, para dar cuenta de las formas en que las personas controlan sus propios pensamientos, emociones, impulsos y acciones para conseguir lo que buscan.		un enfoque más completo del aprendizaje. En el diseño de estrategias de autorregulación del aprendizaje para adultos mayores, esta información es esencial. Destaca la importancia de fomentar un aprendizaje activo y autónomo a lo largo de la vida, lo cual es particularmente relevante en los adultos mayores que pueden enfrentar cambios constantes en su entorno. La comprensión de la autorregulación en contextos cognitivos y afectivos brinda una base sólida para diseñar estrategias que aborden las necesidades específicas de los adultos mayores en su proceso de aprendizaje. Asimismo, la flexibilidad y adaptabilidad de la autorregulación son fundamentales para permitir a los adultos mayores controlar sus pensamientos, emociones, impulsos y acciones con el fin de alcanzar sus objetivos de aprendizaje de manera efectiva.	vinculados a las emociones y la motivación. La estrategia debe destacar la importancia de la flexibilidad y adaptabilidad en la autorregulación. Los adultos mayores deben ser capacitados para ajustar sus estrategias de aprendizaje según sus necesidades cambiantes, permitiéndoles controlar de manera efectiva sus pensamientos, emociones e impulsos en la búsqueda de sus metas educativas. La estrategia debe aprovechar la flexibilidad del concepto de autorregulación para adaptarse a las diversas situaciones y desafíos que puedan enfrentar los adultos mayores en su proceso de aprendizaje. Esto implica diseñar enfoques que puedan aplicarse en una variedad de contextos educativos y personales.
Autorregulación del aprendizaje	Aprendiz como sujeto activo	Distintas definiciones coinciden en este aspecto y convergen con un marcado interés en los ámbitos educativos que definen al aprendiz como un sujeto	Aprendiz como sujeto activo Diferencias en la concepción del self	La caracterización del aprendiz como un sujeto activo es un aspecto en el que coinciden varias definiciones y teorías en el ámbito educativo. Estas definiciones destacan la	La estrategia de autorregulación en adultos mayores debe centrarse en el empoderamiento, reconociendo al adulto mayor como un sujeto

		activo, fomentan el protagonismo de quien aprende a aprender y destacan la necesidad de hacerlo con autonomía. Si bien hay coincidencia en vincular la autorregulación con el control que el propio sujeto ejerce sobre sí mismo y su entorno, los diversos modelos teóricos difieren en el papel que otorgan al self en dicho proceso.		importancia de empoderar al aprendiz, fomentar su protagonismo y permitirle aprender de manera autónoma. El énfasis recae en el hecho de que el aprendiz debe ser el actor principal en su proceso de aprendizaje, tomando un rol activo en la autorregulación de su propio aprendizaje. A pesar de que casi todos los modelos vinculan la autorregulación con el control ejercido por el propio sujeto sobre sí mismo y su entorno, los diferentes modelos teóricos pueden diferir en la interpretación y el papel que otorgan al "self" en este proceso. Esto subraya la diversidad de enfoques y perspectivas en la comprensión de la autorregulación del aprendizaje. En el diseño de estrategias de autorregulación del aprendizaje para adultos mayores, la idea de considerar al aprendiz como un sujeto activo es crucial. Esto implica empoderar a los adultos mayores en su proceso de aprendizaje, fomentar su autonomía y protagonismo en la adquisición de nuevos conocimientos. La autorregulación se convierte en una herramienta que les	activo en su proceso de aprendizaje. Esto implica fomentar su protagonismo y capacidad para tomar decisiones autónomas en la adquisición de conocimientos. La estrategia debe promover un rol activo del adulto mayor en su proceso de aprendizaje. Se busca que no solo sea receptor de información, sino que también desempeñe un papel central en la autorregulación de su propio aprendizaje, participando activamente en la configuración de su experiencia educativa. Fomentar la autonomía en la adquisición de conocimientos es esencial. La estrategia debe habilitar a los adultos mayores para tomar el control de su aprendizaje, permitiéndoles adaptar el proceso según sus necesidades y preferencias individuales. La estrategia debe ser altamente adaptable a las necesidades y preferencias individuales de los adultos mayores. La autorregulación se

				permite ejercer control sobre su aprendizaje y adaptarse a sus propias necesidades y preferencias. Reconocer las diferencias en los modelos teóricos también es importante, ya que permite seleccionar enfoques que mejor se adapten a las características y objetivos específicos de los adultos mayores. En última instancia, la autorregulación del aprendizaje se convierte en un medio para capacitar a los adultos mayores en su búsqueda de un aprendizaje activo y autónomo.	convierte en un medio para personalizar el proceso educativo, permitiendo ajustes que se alineen con las capacidades y metas de cada individuo. Capacitar a los adultos mayores en la búsqueda activa de conocimiento es fundamental. La estrategia debe brindar habilidades que les permitan explorar, investigar y participar proactivamente en su proceso de aprendizaje a lo largo de la vida.
Autorregulación del aprendizaje	Autorregulación y funciones ejecutivas	El concepto de autorregulación se vincula también con el de funciones ejecutivas. La comparación parece necesaria, ya que en ambos casos se hace referencia a la posibilidad de controlar procesos. Concebida de ese modo, la proximidad con los estudios de autorregulación es clara. De hecho, una de las esferas en las que se desarrollan los estudios de funciones ejecutivas es la autorregulación de las emociones, la cognición y el comportamiento. De momento, parece que los estudios de funciones	Relación entre funciones ejecutivas y autorregulación Limitaciones de los modelos basados en las funciones ejecutivas	La relación entre la autorregulación y las funciones ejecutivas es evidente en la medida en que ambas hacen referencia a la capacidad de controlar procesos. Las funciones ejecutivas se exploran en el contexto de la autorregulación de las emociones, cognición y comportamiento. Esta conexión aporta una perspectiva complementaria a los estudios de autorregulación en el aprendizaje. Los modelos de funciones ejecutivas, a pesar de su diversidad, pueden contribuir a la descripción de los aspectos fundamentales de la autorregulación. Sin embargo, no	Se debe adoptar una perspectiva complementaria al explorar las funciones ejecutivas en el contexto de la autorregulación. Esto implica considerar cómo estas funciones contribuyen a la regulación de emociones, cogniciones y comportamientos en el proceso de aprendizaje de adultos mayores. La estrategia debe ser integral, abordando tanto los aspectos generales de la autorregulación como las necesidades específicas de los adultos mayores. Esto implica la creación de

		ejecutivas, aún con su gran heterogeneidad, podrían ser un aporte a la hora de describir los niveles más básicos de la autorregulación. Si bien pueden enriquecer la comprensión de la autorregulación en el aprendizaje, los modelos de funciones ejecutivas no llegan a dar cuenta del modo en que los estudiantes van resolviendo las dificultades más específicas que encuentran al enfrentar las tareas académicas y quieren aprender.		logran abordar de manera satisfactoria las dificultades más específicas que los estudiantes pueden encontrar al enfrentar tareas académicas y al intentar aprender. En el diseño de estrategias de autorregulación del aprendizaje para adultos mayores, esta información resalta la importancia de considerar tanto la autorregulación como las funciones ejecutivas. Ambos aspectos están intrínsecamente relacionados, y su comprensión puede enriquecer la manera en que se abordan las necesidades específicas de los adultos mayores en su proceso de aprendizaje. Las funciones ejecutivas pueden ayudar a describir y comprender los procesos fundamentales de la autorregulación, pero es importante reconocer que no abordan todas las dificultades específicas que puedan surgir en tareas académicas. Por lo tanto, las estrategias de autorregulación deben ser diseñadas de manera integral, considerando tanto los aspectos generales de la autorregulación como las necesidades particulares de los adultos mayores en su búsqueda	herramientas y enfoques que aprovechen la relación entre la autorregulación y las funciones ejecutivas para optimizar el aprendizaje. La estrategia debe orientarse hacia la promoción de un aprendizaje activo y autónomo, utilizando la integración de autorregulación y funciones ejecutivas como herramienta para potenciar la capacidad de los adultos mayores para controlar y dirigir su propio proceso de aprendizaje.

				de aprendizaje activo y autónomo.	
Autorregulación del aprendizaje	Metacognición y aprendizaje autorregulado	Se entiende por metacognición el conocimiento y los razonamientos que conducen a elegir y controlar ciertas estrategias cognitivas. Algo más amplia es su idea de autorregulación incluyendo también la regulación de creencias, motivación y afectos en contextos específicos, particularmente en contextos de aprendizaje académico. Veremos cómo se encarnan esas ideas en algunos de los modelos teóricos de autorregulación del aprendizaje.	Definición de metacognición Relación entre metacognición y autorregulación del aprendizaje	La metacognición se refiere al conocimiento y razonamiento que permiten a los individuos seleccionar y controlar estrategias cognitivas. Esta definición se amplía aún más cuando se considera la autorregulación del aprendizaje, que no solo abarca la regulación de estrategias cognitivas, sino también la regulación de creencias, motivación y emociones, especialmente en contextos de aprendizaje académico. Esta conexión entre metacognición y autorregulación del aprendizaje es relevante al diseñar estrategias para adultos mayores. Los adultos mayores pueden beneficiarse de un enfoque metacognitivo que les permita seleccionar y controlar estrategias cognitivas de manera efectiva. Además, al considerar la regulación de creencias, motivación y emociones en contextos de aprendizaje académico, se aborda la complejidad de las necesidades de los adultos mayores en su proceso de aprendizaje. Explorar los modelos teóricos de autorregulación del aprendizaje	Integrar la regulación de creencias, motivación y emociones en la estrategia. Reconocer y abordar la complejidad emocional y motivacional de los adultos mayores en contextos de aprendizaje académico. La estrategia debe ofrecer herramientas específicas para gestionar estas dimensiones de manera efectiva. Adaptar la estrategia a las necesidades específicas de los adultos mayores, considerando factores como la diversidad de experiencias de vida, estilos de aprendizaje y habilidades cognitivas. La flexibilidad en la implementación permitirá atender las variadas necesidades de este grupo demográfico. La estrategia debe Explorar modelos teóricos de autorregulación del aprendizaje para orientar el diseño de estrategias. Estos

				puede proporcionar una base sólida para el diseño de estrategias educativas que se adapten a las necesidades específicas de los adultos mayores. Estos modelos pueden ofrecer orientación sobre cómo abordar la metacognición y la regulación de creencias, motivación y emociones en el contexto del aprendizaje.	modelos ofrecerán pautas sobre cómo abordar la metacognición y la regulación emocional, motivacional y de creencias en el contexto del aprendizaje de adultos mayores. Desarrollar herramientas prácticas y accesibles que faciliten la implementación de la estrategia. Las herramientas deben ser intuitivas y adaptadas a la realidad cotidiana de los adultos mayores, fomentando así su participación activa en su propio proceso de aprendizaje. Promover la autonomía de los adultos mayores en su proceso de aprendizaje. La estrategia debe empoderarlos para que tomen decisiones informadas sobre las estrategias cognitivas y la gestión de aspectos emocionales y motivacionales, contribuyendo así a un aprendizaje más efectivo y significativo. Implementar un sistema de evaluación continua y

					retroalimentación. Esto permitirá ajustar la estrategia según las experiencias y necesidades cambiantes de los adultos mayores, asegurando su efectividad a lo largo del tiempo
Autorregulación del aprendizaje	Modelos de autorregulación centrados en lo metacognitivo autorregulación en el aprendizaje	Una primera premisa común es que conciben la autorregulación del aprendizaje como un proceso por el cual los estudiantes se comprometen activamente con sus propias metas. El segundo supuesto común sería que los aprendices tienen posibilidades de controlar algún aspecto de su actividad, aunque eso no significa que puedan o quieran hacerlo. Vale tenerlo presente para nuestras clases, ya que una cosa es saber lo que los estudiantes pueden lograr y otra es que efectivamente lo hagan. La tercera premisa compartida considera en la base de los modelos la comparación entre un estado actual y un criterio, estándar o meta a la cual llegar.	Aprendices comprometidos Aprendices controlan su proceso Estado actual y estado deseado	A pesar de estas diferencias que existen entre los modelos basados en la metacognición, también existen premisas comunes compartidas por la mayoría de estos modelos de autorregulación en el aprendizaje. Estas premisas incluyen la idea de que la autorregulación implica que los estudiantes se comprometan activamente con sus propias metas de aprendizaje. También se reconoce que los aprendices tienen la posibilidad de controlar ciertos aspectos de su actividad, aunque esto no garantiza que lo hagan en la práctica. Por último, se atribuye a las actividades autorregulatorias un papel mediador entre las variables personales y contextuales y los resultados académicos. Este conocimiento sobre los modelos de autorregulación en el aprendizaje es valioso al diseñar estrategias educativas para adultos mayores. Permite	La estrategia de autorregulación en adultos mayores debe fomentar el Compromiso Activo y Establecer Metas Claras, Iniciar programas educativos que inspiren la participación activa de los adultos mayores en sus metas de aprendizaje, asegurando que estas metas sean claras, alcanzables y personalizadas para mantener un alto nivel de motivación. La estrategia de autorregulación en adultos mayores debe , Proporcionar oportunidades para que los adultos mayores tomen decisiones informadas sobre su proceso de aprendizaje, otorgándoles un sentido de control y empoderamiento en la

				comprender que existen enfoques diferentes para fomentar la autorregulación en este grupo demográfico y que es importante considerar la diversidad de abordajes. Además, destaca la necesidad de no solo reconocer lo que los adultos mayores pueden lograr en términos de autorregulación, sino de implementar estrategias efectivas que los motiven y apoyen en su compromiso activo con sus metas de aprendizaje. La autorregulación se convierte en un elemento clave para empoderar a los adultos mayores en su proceso de aprendizaje activo y autónomo.	selección de métodos y temas de interés. La estrategia de autorregulación en adultos mayores debe destacar la importancia de los logros personales y celebrar los éxitos individuales de los adultos mayores. Fortalecer su confianza y autoeficacia en la capacidad para autorregular su propio aprendizaje.
Autorregulación del aprendizaje	Modelo cíclico de autorregulación de Zimmerman	Se ha desarrollado desde la concepción de la autorregulación del aprendizaje como un conjunto de procesos que implican cognición, afectos y conductas, que son planificadas y ajustadas sistémicamente con el fin de alcanzar los propios objetivos y considerando el contexto. En este ciclo destacamos el papel del feedback al servicio del ajuste, asimismo el carácter reactivo y proactivo de esa adaptación. De acuerdo a este modelo,	Definición de autorregulación desde Zimmerman Importancia del feedback Habilidades de la autorregulación	El Modelo cíclico de autorregulación de Zimmerman se basa en la concepción de la autorregulación del aprendizaje como un proceso que involucra cognición, afectos y conductas, y que implica una planificación y ajuste sistemático de estos procesos para alcanzar objetivos, todo ello considerando el contexto en el que se desarrolla el aprendizaje. En este ciclo de autorregulación, se enfatiza el papel fundamental del feedback como un mecanismo para el ajuste y la adaptación tanto de forma	La estrategia de autorregulación en adultos mayores debe fomentar una comprensión integral de la autorregulación del aprendizaje. Destacar que este proceso implica no solo la cognición, sino también los aspectos emocionales y comportamentales, permitiendo a los adultos mayores abordar de manera holística su experiencia de aprendizaje. La estrategia debe ayudar a los adultos mayores a

		quienes alcanzan un buen desarrollo de la autorregulación dan muestras de planificar las tareas, supervisan y controlan su ejecución y, finalmente, evalúan lo que han hecho y han logrado. A su vez, el modelo detalla una serie de subprocesos implicados en cada una de las fases que guardan relación entre sí, reflejando la heterogeneidad que el constructo tiene.		reactiva como proactiva. El feedback proporciona información esencial para que los estudiantes modifiquen sus estrategias y enfoques de aprendizaje de manera efectiva. El modelo describe los comportamientos observados en individuos que han desarrollado una buena autorregulación. Esto incluye la planificación de tareas, la supervisión y el control activo de su ejecución, y finalmente, la evaluación de lo que han logrado. Cada una de estas fases del ciclo de autorregulación implica una serie de subprocesos interconectados que reflejan la heterogeneidad inherente al constructo de autorregulación. En el diseño de estrategias de autorregulación del aprendizaje para adultos mayores, este modelo proporciona un marco sólido para guiar el proceso. Permite comprender que la autorregulación no es un proceso lineal, sino un ciclo continuo que implica la adaptación constante a las demandas cambiantes. Los adultos mayores pueden beneficiarse de este enfoque al aprender a planificar sus tareas, supervisar su ejecución y evaluar su progreso. Además, se destaca la importancia del feedback como	desarrollar habilidades para planificar tareas de manera efectiva, considerando sus objetivos y adaptándose a las demandas del entorno de aprendizaje. a estrategia debe proporcionar herramientas y enfoques que permitan a los adultos mayores monitorear de manera continua su progreso, ajustando su enfoque según sea necesario para mejorar la eficacia del aprendizaje. La estrategia debe empoderar a los adultos mayores para que no solo completen tareas, sino que también reflexionen y evalúen sus logros, fomentando un ciclo constante de mejora y adaptación. La estrategia debe ser flexible y adaptable, reconociendo que cada adulto mayor puede experimentar el ciclo de autorregulación de manera única. Personalizar enfoques según las necesidades individuales es esencial. a estrategia debe cultivar la mentalidad de aprendizaje

				un mecanismo valioso para el ajuste y la adaptación en su proceso de aprendizaje activo y autónomo.	continuo, alentando a los adultos mayores a ajustar sus estrategias en respuesta a nuevas situaciones o desafíos, fortaleciendo así su resiliencia en el proceso educativo. La estrategia debe empoderar a los adultos mayores para que se involucren plenamente en su proceso de autorregulación, destacando que son capaces de planificar, supervisar y evaluar su aprendizaje de manera activa y autónoma.
Autorregulación del aprendizaje	Fase de planificación en el modelo cíclico de Zimmerman	La etapa previa a la realización de la tarea y de preparación para la acción es la denominada fase de planificación (forethought phase). Fundamentalmente, se analiza la tarea y se activan las creencias sobre automotivación (Zimmerman, 2000). Un aspecto relevante del análisis de tarea es la definición de las metas en términos de los resultados que se esperan obtener, y es una característica del aprendizaje autorregulado presentar un sistema de metas altamente	Definición de metas Creencias Autoeficacia Valor de la tarea	La fase de planificación, según el modelo de Zimmerman, es crucial en el proceso de autorregulación del aprendizaje. Esta etapa precede a la realización de la tarea y se centra en la preparación para la acción. Durante esta fase, se activan creencias de automotivación que desempeñan un papel fundamental en la autorregulación. Uno de los aspectos destacados en esta fase es la definición de metas en términos de los resultados esperados. Los aprendices autorregulados tienden a tener un sistema de	La estrategia de autorregulación en adultos mayores debe comenzar por la definición clara y significativa de metas de aprendizaje personalizadas. Esto implica involucrar a los adultos mayores en la identificación de sus objetivos educativos y establecer expectativas realistas. La estrategia debe incorporar momentos regulares de autoevaluación y reflexión. Proporcionar herramientas

		estructurado. Por ejemplo, frente a un texto escrito establecer objetivos de la lectura orienta las actividades que posteriormente realizaremos. Otro aspecto señalado es contar con un plan de acción estratégico que se ajusta cíclicamente a la tarea y al escenario. Uno de los obstáculos que puede experimentar un novato en cualquier disciplina es la dificultad para establecer un plan de acción en actividades que desconoce o está lejos de dominar. En esta fase de planificación, se activan las creencias de automotivación como condición necesaria para la autorregulación. Entre estas creencias, Zimmerman menciona la autoeficacia (creencia de poder resolver la tarea con éxito), los resultados esperados (las consecuencias que la actividad tendrá), el valor intrínseco de la tarea y la orientación motivacional que se adopta. Por otro lado, la autoeficacia incide en la autorregulación académica	metas altamente estructurado, lo que les ayuda a orientar sus actividades de manera efectiva. La planificación también implica contar con un plan de acción estratégico que se ajusta cíclicamente a la tarea y al contexto. Sin embargo, los aprendices novatos pueden enfrentar desafíos al establecer un plan de acción en actividades que desconocen o no dominan. En esta fase de planificación, se activan creencias de automotivación, incluyendo la autoeficacia, que es la creencia de que se puede resolver una tarea con éxito. Estas creencias influyen en la autorregulación académica y están mediadas por las metas académicas. Además, aspectos como los resultados esperados, el valor intrínseco de la tarea y la orientación motivacional se entrelazan en la práctica. La fase de planificación es crucial para el esfuerzo de aprender de manera autorregulada, ya que el valor de la tarea debe justificar el esfuerzo. Los objetivos están estrechamente relacionados con el monitoreo durante la fase de ejecución y la autoevaluación en la fase de autorreflexión. La falta de planificación puede llevar a	y orientación para que los adultos mayores revisen su progreso, identifiquen áreas de mejora y reconozcan sus logros, fomentando así la conciencia metacognitiva. Implementar estrategias motivadoras que inspiren y mantengan el interés de los adultos mayores en el proceso de aprendizaje. Reconocer y recompensar los logros, así como proporcionar retroalimentación positiva, contribuye a cultivar la motivación intrínseca. La estrategia debe promover la participación activa de los adultos mayores en su propio proceso educativo. Proporcionar oportunidades para que tomen decisiones sobre su aprendizaje y se involucren en actividades que les resulten significativas y relevantes.

		mediada por las metas académicas. Si bien podemos diferenciarlos teóricamente, estos aspectos están estrechamente relacionados en la práctica. Por ejemplo, las creencias de autoeficacia se relacionan con la definición de las metas. Si no nos creemos capaces de resolver una tarea, probablemente predominen las metas de evitación. El valor de la tarea y la orientación de la tarea se reflejarán en las acciones que se adoptan durante la ejecución, en la persistencia en la tarea, en el modo de sortear los obstáculos. El esfuerzo que implica aprender de forma autorregulada se realiza siempre y cuando el valor de la tarea lo justifique. Los objetivos estarán muy ligados al monitoreo durante la fase de ejecución y la autoevaluación en la fase de autorreflexión. Pensemos en un estudiante que debe leer un texto para responder a las preguntas del docente. Si conoce las preguntas de antemano, estas podrían servirle como criterio de		respuestas automáticas o rigidez en la ejecución de tareas, lo que limita la capacidad de aprendizaje. Este conocimiento es esencial al diseñar estrategias de autorregulación del aprendizaje para adultos mayores, ya que les permite comprender la importancia de establecer metas claras y estructuradas, activar creencias de automotivación y planificar sus actividades de aprendizaje de manera efectiva. Además, ayuda al investigador a identificar y abordar los obstáculos comunes que los adultos mayores pueden enfrentar en la fase de planificación, como la falta de familiaridad con ciertas tareas. Facilitar la planificación adecuada puede mejorar la calidad del aprendizaje y la capacidad de los adultos mayores para lograr sus objetivos académicos.	Establecer un ambiente de apoyo esencial. La estrategia debe considerar la importancia de factores contextuales y sociales en el proceso de autorregulación. Fomentar comunidades de aprendizaje y proporcionar recursos adecuados son clave para el éxito.

		monitoreo y, luego, darle oportunidad de autoevaluación. Si sabe que debe leer el texto, pero no logra identificar objetivos que orienten su actividad, tanto el monitoreo como la autoevaluación podrían verse empobrecidos. El valor de la tarea podría verse disminuido como una manera de proteger el self. Podría pensar “no puedo hacer esto, pero no sirve muho”. En algunos casos podría observarse ausencia de planificación, respondiendo a la consigna de manera automática. Quizá encuentre dificultades para establecer un plan estratégico, y responderá con rigidez. Probablemente resolverá siempre de la misma manera, aunque el problema admita ciertos grados de libertad. Si quisiéramos ayudar a un estudiante a salir progresivamente de esa situación, podríamos intentar darle un plan de acción, definir y secuenciar metas más pequeñas con foco en el proceso de trabajo más que en el resultado final.			

Autorregulación del aprendizaje	Fases de ejecución en el modelo cíclico de Zimmerman	Ya iniciada la tarea y durante su realización, nos situamos en la fase de ejecución o de control volitivo (Performance phase). Aquí Zimmerman (2000) distingue autocontrol y autoobservación que van dirigidos a mantener la concentración y el esfuerzo, al tiempo que se van desarrollando las acciones que conducen a los objetivos marcados o se van corrigiendo las mismas. A los efectos del autocontrol se vinculan diferentes subprocesos: estrategias específicas de la tarea (comportamientos asociados a la tarea), autoinstrucciones (descripciones y órdenes que sirven para regular la conducta), imágenes mentales (mapas mentales, esquemas utilizados para recordar, organizar la información, representarse una situación), centrar la atención (mejorar la concentración centrándose en los estímulos relevantes), gestión del tiempo (estrategias para completar la tarea en tiempo, de acuerdo a los objetivos definidos) y control del ambiente de trabajo (uso de herramientas	Control volitivo Autocontrol Autoobservación Automonitoreo	La fase de ejecución en el modelo cíclico de Zimmerman es una etapa crítica en el proceso de autorregulación del aprendizaje. Durante esta fase, los aprendices ponen en práctica estrategias de autocontrol y autoobservación para mantener la concentración, esforzarse y ajustar su comportamiento de acuerdo con los objetivos marcados. El autocontrol implica una serie de subprocesos, que incluyen el uso de estrategias específicas de la tarea, autoinstrucciones, imágenes mentales, enfoque de atención, gestión del tiempo, control del entorno de trabajo, búsqueda de ayuda, control de incentivos y autoadministración de consecuencias. Estas estrategias ayudan a los aprendices a mantenerse en la tarea, mejorar su desempeño y abordar los obstáculos que puedan surgir. La autoobservación es igualmente relevante durante la ejecución, ya que implica observar el propio rendimiento, las condiciones del entorno y los productos que se generan. La autoobservación efectiva debe ser cercana en el tiempo, centrada en el proceso y	La estrategia debe incorporar diversas estrategias de autocontrol durante la fase de ejecución. Desde el uso de autoinstrucciones hasta la gestión del tiempo y el control del entorno, se deben proporcionar herramientas prácticas y específicas que ayuden a los adultos mayores a mantener la concentración y ajustar su comportamiento según sus objetivos. La estrategia debe resaltar la importancia de la autoobservación efectiva durante la ejecución. Esto implica que los adultos mayores observen su propio rendimiento, las condiciones del entorno y los productos generados. Se deben promover prácticas de autoevaluación cercanas en el tiempo, centradas en el proceso y considerando la valencia de la conducta observada Implementar el automonitoreo como una estrategia clave. Los adultos

		del entorno para aumentar nuestra efectividad), búsqueda de ayuda (pedir ayuda a quien corresponde en el momento oportuno), control del incentivo (aumentar el interés por la tarea, volverla desafiante) y administrar autoconsecuencias (autoadministrar premios y castigos para mantenerse en la tarea). La autoobservación es también relevante durante la ejecución: se observa el propio desempeño, las condiciones del contexto y los productos que se van generando. Esta autoobservación, para que sea efectiva, debe estar próxima en el tiempo, centrada en el proceso y considerar la valencia de la conducta observada. El automonitoreo es una de las estrategias de autoobservación clave, por la que el sujeto va chequeando su propio proceso y el resultado que va teniendo en la ejecución de la tarea. Este chequeo permite avanzar según el plan previsto o	considerar la valencia de la conducta observada. El automonitoreo es una estrategia clave de autoobservación que permite a los sujetos supervisar su propio proceso y los resultados que obtienen en la ejecución de la tarea. Este proceso de chequeo les permite avanzar según el plan previsto o corregir acciones si es necesario. Además, el uso de recursos externos, como registros filmicos, apuntes o retroalimentación de un par o experto, puede respaldar el automonitoreo. Es importante destacar que para utilizar estas estrategias efectivamente, los aprendices deben no solo ponerlas en práctica, sino también ser conscientes de ellas. Esto puede representar un desafío en la enseñanza, ya que requiere que los educadores ayuden a los estudiantes a desarrollar esta conciencia. El modelo de autorregulación no solo identifica ejecuciones exitosas, sino también dificultades comunes en el aprendizaje y estrategias para abordar esas dificultades. Esto es especialmente relevante al diseñar estrategias de	mayores deben ser capacitados para supervisar continuamente su propio proceso de aprendizaje, permitiéndoles avanzar según el plan previsto o realizar correcciones cuando sea necesario Reconocer que la efectividad de estas estrategias depende de la conciencia de los adultos mayores sobre su aplicación. La estrategia debe abordar este desafío, involucrando a los educadores en ayudar a los estudiantes mayores a desarrollar conciencia sobre las estrategias de autorregulación, fomentando así su aplicación consciente. La estrategia debe incluir la identificación y abordaje de dificultades comunes en el aprendizaje. Al reconocer y ofrecer estrategias para superar obstáculos específicos, se empodera a los adultos mayores para afrontar desafíos durante la ejecución de tareas académicas.

		corregir acciones si es necesario. El autorregistro puede ser un recurso externo al servicio de la autoobservación, apelando a registros fílmicos de la actividad, apuntes que ayuden a reconstruir la actividad, un par o un experto que va dando feedback durante la ejecución. Debemos tener presente que, para informar de estas estrategias, no solo deben ponerlas en juego, sino tener conciencia de ellas para dar cuenta de las mismas. Esto puede constituir un desafío para la enseñanza, que analizaremos en próximos capítulos. Queda claro en la fase de ejecución que hay distintas maneras de hacer las cosas y el repertorio de estrategias de esta fase se ha ido enriqueciendo progresivamente en el modelo. Las características de la tarea condicionan especialmente varias de las estrategias mencionadas, a la vez la condición de experto coloca a quien lo es en mejores condiciones de autorregular su aprendizaje.		autorregulación del aprendizaje para adultos mayores, ya que puede ayudarles a comprender cómo controlar su aprendizaje de manera efectiva y abordar desafíos específicos que puedan surgir durante la ejecución de tareas académicas.	Promover la utilización de recursos externos para respaldar el proceso de autorregulación. La estrategia debe alentar la búsqueda de retroalimentación de pares, expertos o herramientas tecnológicas que complementen y enriquezcan la autoobservación y el automonitoreo. La estrategia debe abogar por un enfoque de aprendizaje continuo y adaptativo. Al reconocer que la autorregulación es un proceso en evolución, se promueve la disposición a ajustar las estrategias según las necesidades cambiantes de los adultos mayores en su viaje de aprendizaje.

Autorregulación del aprendizaje	Fases de autorreflexión en el modelo cíclico de Zimmerman	Por último, al cierre de la tarea se plantea la fase de autorreflexión (Self-reflection phase) incluyendo estrategias de autojuicio y de autorreacción. Auto juicio El autojuicio se integra por juicios de autoevaluación y la atribución de los éxitos y fracasos. En la autoevaluación se juzga el proceso y el producto, comparando contra niveles de rendimiento anteriores, contra estándares o por comparación social. Esta autoevaluación influirá en acciones futuras, al tiempo que desencadenará el proceso atribucional, generando un esquema de explicaciones sobre la causa del eventual éxito o fracaso en la tarea. La autorreacción es el segundo componente de esta fase, en la que Zimmerman identifica la autosatisfacción y la inferencia adaptativa/evitativa. La autosatisfacción la define como la reacción cognitiva y afectiva de los autojuicios. La búsqueda de satisfacción y afecto positivo es	Auto juicio Autorreacción	La fase de autorreflexión en el modelo cíclico de Zimmerman representa la culminación del proceso de autorregulación del aprendizaje. En esta fase, se llevan a cabo estrategias de autojuicio y autorreacción, que son fundamentales para la mejora continua del aprendizaje y la toma de decisiones futuras. El autojuicio consta de dos componentes principales: la autoevaluación y la atribución de éxitos y fracasos. En la autoevaluación, los aprendices juzgan tanto el proceso como el producto de su tarea. Esto implica comparar su rendimiento actual con niveles anteriores. La autoevaluación no solo proporciona una visión retrospectiva de su desempeño, sino que también influye en las acciones futuras. Además, desencadena el proceso atribucional, que se refiere a cómo los aprendices explican las causas de sus éxitos o fracasos en la tarea. Esta atribución puede afectar su motivación y la forma en que abordan futuras tareas similares. La autorreacción, por otro lado, involucra dos aspectos: la autosatisfacción y la inferencia	La estrategia de autorregulación en adultos mayores debe promover la autoevaluación reflexiva. Esto implica que los adultos mayores juzguen tanto el proceso como el producto de su aprendizaje, comparando su rendimiento actual con experiencias anteriores. La retroalimentación retrospectiva se convierte en un recurso valioso para informar las decisiones futuras. Integrar prácticas que fomenten la atribución constructiva de éxitos y fracasos. La estrategia debe ayudar a los adultos mayores a comprender las causas de sus resultados, influyendo en su motivación y en la manera en que abordan futuras tareas. La atribución constructiva se convierte en un elemento clave para cultivar una mentalidad positiva hacia el aprendizaje.

		característico en algunos estudiantes, a la vez la evitación de situaciones displacenteras y estrés. Como consecuencia de la actividad quien realizó la tarea podría verse implicado nuevamente en actividades similares (inferencia adaptativa) o, por el contrario, buscar evitar actividades similares (inferencia evitativa).	adaptativa/evitativa. La autosatisfacción se relaciona con las reacciones cognitivas y afectivas de los autojuicios. Algunos estudiantes buscan la satisfacción y el afecto positivo como resultado de sus acciones, lo que puede influir en su motivación y la disposición a participar en actividades similares en el futuro. Por otro lado, la inferencia adaptativa se refiere a la decisión de participar nuevamente en actividades similares en función de la experiencia anterior. Si una tarea generó satisfacción y éxito, es probable que el aprendiz esté más dispuesto a abordar tareas similares en el futuro (inferencia adaptativa). En contraste, si la tarea fue desagradable y estresante, es más probable que busque evitar tareas similares (inferencia evitativa). La fase de autorreflexión es esencial en el proceso de autorregulación, ya que permite a los aprendices reflexionar sobre su propio aprendizaje, evaluar su desempeño y tomar decisiones informadas sobre cómo abordar futuras tareas. Esto es especialmente relevante en el contexto de adultos mayores, ya que puede ayudarles a mejorar su	Incentivar la autosatisfacción como parte de la autorreacción. Reconocer y recompensar las reacciones cognitivas y afectivas positivas después del aprendizaje contribuye a fortalecer la motivación de los adultos mayores. Esto se traduce en una disposición más positiva hacia actividades educativas futuras. Facilitar la inferencia adaptativa como parte integral de la autorreacción. La estrategia debe ayudar a los adultos mayores a tomar decisiones informadas sobre su participación en actividades futuras, basándose en la experiencia previa. El reconocimiento de éxitos y la generación de satisfacción deben guiar su disposición para abordar nuevas tareas. Establecer espacios y procesos que faciliten la reflexión guiada en adultos mayores. La estrategia debe

				autorregulación del aprendizaje y mantener un enfoque positivo en su proceso educativo.	incorporar momentos específicos para que reflexionen sobre su aprendizaje, evaluando el proceso y el resultado. Esto puede incluir sesiones de retroalimentación guiada por educadores o compañeros. Incentivar la participación continua en actividades educativas. La estrategia debe destacar la relación positiva entre la satisfacción y el éxito con la disposición a participar en futuras tareas similares. Esto implica reconocer y reforzar la importancia del aprendizaje como fuente de satisfacción. Desarrollar en adultos mayores la capacidad para abordar obstáculos con un enfoque constructivo. La estrategia debe equiparlos con habilidades para superar

					desafíos y aprender de las dificultades, promoviendo así una actitud resiliente hacia el aprendizaje Cultivar una mentalidad de mejora continua en adultos mayores. La estrategia debe enfocarse en el desarrollo personal y en la capacidad de aprender y crecer a lo largo del tiempo. Esto contribuye a mantener un enfoque positivo y proactivo en su proceso educativo.
Autorregulación del aprendizaje	El modelo de Winne y Hadwin	Se trata de un modelo de cuatro fases centrado en la situación de estudio como ejemplo de actividad que exige autorregulación del aprendizaje (Winne y Hadwin, 1998). La primera es la fase de definición de la tarea, en la que se aclara en qué consiste la tarea y cuál es su propósito. La segunda etapa está dada por la definición de las metas personales y formulación de un plan para alcanzarlas, que buscarán ajustarse a las	Fase de definición de la tarea. Fase de definición de metas personales y formulación de un plan. Fase de ejecución. Fase de adaptación Problemas de los novatos	El modelo de Winne y Hadwin proporciona un marco sólido para entender y fomentar la autorregulación del aprendizaje en adultos mayores. Su enfoque en cuatro fases específicas brinda una estructura clara que puede ser especialmente beneficiosa para este grupo demográfico. Fase de definición de la tarea: Para adultos mayores, a menudo puede ser desafiante abordar nuevas tareas o conceptos de aprendizaje. Al clarificar la tarea y comprender su propósito, se les	La estrategia de autorregulación en adultos mayores debe comenzar con la clarificación de tareas y propósito. Proporcionar información clara sobre las nuevas tareas o conceptos de aprendizaje reduce la ansiedad y facilita la inmersión en el proceso, brindando a los adultos mayores un punto de partida sólido

		propias características del estudiante y condicionamientos del contexto. La tercera fase es la de ejecución, en la que se ponen en marcha los planes definidos anteriormente, se seleccionan estrategias convenientes y el monitoreo cumple un papel clave. La cuarta fase considerada es la de adaptación, en la que se generan los productos finales y se evalúa su posterior utilización. El problema para los novatos es la ausencia de criterios para realizar el monitoreo, lo que debería considerarse en la enseñanza si se pretende lograr buenos aprendizajes y contribuir a mayores niveles de autonomía. Hay al menos dos desafíos que quedan planteados en este modelo. Una posibilidad es considerar que la misma arquitectura cognitiva se emplea en la regulación de los contenidos afectivo-motivacionales (esfuerzo, afecto, volición); la otra pasa por identificar una arquitectura específica que funcione en paralelo a la arquitectura cognitiva.	proporciona un punto de partida claro, lo que reduce la ansiedad y facilita la inmersión en el proceso de aprendizaje. Fase de definición de metas personales y formulación de un plan: Los adultos mayores tienen una variedad de estilos de aprendizaje y preferencias individuales. Permitirles establecer metas que se alineen con sus intereses y necesidades específicas puede aumentar significativamente su motivación y compromiso con el proceso de aprendizaje. Fase de ejecución: La ejecución en el aprendizaje puede ser un momento crítico para los adultos mayores. El monitoreo les permite evaluar su progreso y realizar ajustes si es necesario. Esto les otorga un mayor sentido de control sobre su proceso de aprendizaje y les brinda la confianza para enfrentar nuevas tareas. Fase de adaptación: Esta etapa es especialmente importante para los adultos mayores, ya que les brinda la oportunidad de reflexionar sobre lo que han aprendido y cómo pueden aplicar ese conocimiento en su vida cotidiana. Al ver la utilidad y relevancia de lo que han	Permitir a los adultos mayores establecer metas personalizadas alineadas con sus intereses y necesidades. La estrategia debe fomentar la formulación de un plan individual que se adapte a sus estilos de aprendizaje, aumentando así la motivación y el compromiso con el proceso de aprendizaje. En la fase de ejecución, promover el monitoreo activo del progreso. Proporcionar herramientas y guías que les permitan a los adultos mayores evaluar su desempeño, ajustar su enfoque si es necesario y experimentar un mayor sentido de control sobre su aprendizaje. En la fase de adaptación, facilitar la reflexión sobre lo aprendido y su aplicación en la vida cotidiana. Destacar la utilidad y relevancia del conocimiento adquirido

				aprendido, es más probable que se sientan motivados para seguir aprendiendo. La importancia de este modelo radica en su capacidad para guiar a los adultos mayores a través de un proceso de autorregulación que se adapta a sus necesidades y características individuales. Proporciona una estructura clara y procesos definidos, lo que puede aumentar la confianza y la sensación de logro en el proceso de aprendizaje. Además, al abordar el desafío de la ausencia de criterios para el monitoreo, los diseñadores de estrategias de autorregulación pueden incorporar herramientas y pautas específicas que ayuden a los adultos mayores a evaluar su progreso y tomar decisiones informadas sobre su enfoque de aprendizaje.	ayuda a los adultos mayores a ver el valor de su aprendizaje, motivándolos a continuar su búsqueda de conocimiento. Reconocer y adaptar la estrategia a las necesidades y características individuales de los adultos mayores. Considerar sus estilos de aprendizaje, preferencias y ritmos para personalizar la experiencia educativa, aumentando así la efectividad de la autorregulación. La estrategia debe proporcionar una guía paso a paso que aumente la confianza y la sensación de logro en el proceso de autorregulación, brindando seguridad a los adultos mayores. La estrategia debe incluir recursos que ayuden a los adultos mayores a evaluar su progreso y tomar decisiones

					informadas sobre su enfoque de aprendizaje, mejorando así la eficacia de la autorregulación. La estrategia debe destacar la importancia de la adaptabilidad y el crecimiento personal, promoviendo una actitud positiva y proactiva en el proceso educativo de los adultos mayores.
Autorregulación del aprendizaje	El modelo de Pintrich	El modelo de Pintrich (2000) propone esquemáticamente cuatro fases para describir los procesos que un estudiante puede poner en juego cuando busca aprender en forma deliberada, explícita y consciente (Pintrich y Zusho, 2007). La fase inicial está vinculada a la planificación y definición de metas, donde el análisis de la tarea y los conocimientos previos resultan claves para fijar las metas en la actividad. La segunda fase es la de monitoreo, donde predomina la supervisión metacognitiva de la tarea y del contexto. La tercera fase implica el	La Fase de planificación y definición de metas Fase de monitoreo La Fase de control Fase de reacciones y evaluaciones Estrategias	El modelo de Pintrich proporciona una estructura detallada y completa para entender y fomentar la autorregulación del aprendizaje en adultos mayores. Estas fases se adaptan de manera significativa a las necesidades y características de este grupo demográfico. La Fase de planificación y definición de metas es crucial para los adultos mayores, ya que les proporciona una clara dirección y propósito en su proceso de aprendizaje. Esto puede aumentar su motivación y compromiso, lo que es esencial para el éxito en el aprendizaje.	La estrategia de autorregulación en adultos mayores debe iniciar con la facilitación de una planificación significativa. Permitirles establecer metas claras y direccionadas, proporcionando así una clara dirección y propósito en su proceso de aprendizaje. Integrar herramientas y prácticas que fomenten la autoevaluación y supervisión continua durante la Fase de monitoreo. Proporcionar medios para que los adultos mayores evalúen su propio

		esfuerzo por controlar diferentes aspectos del yo, la tarea o el contexto. La cuarta fase está dada por las reacciones y evaluaciones que se realizan una vez completada la tarea. De esa manera, el mapa que ofrece este modelo permite explorar con algo más de detalle la autorregulación en las dimensiones cognitiva, afectivo-motivacional, conductual y contextual. Particularmente, posibilita describir la dimensión afectivo-motivacional, que se ha estudiado menos, ha sido una de las críticas que recibió el modelo cíclico de Zimmerman y una necesidad muy actual de la investigación en autorregulación en el aprendizaje. Como estrategias de regulación de la motivación se mencionan el habla positiva, el manejo de autoconsecuencias, la administración de incentivos, mantener activas las metas, aumentar el valor de la tarea y hacerla más interesante, y estrategias de autoafirmación que protegen el self		La Fase de monitoreo destaca la importancia de la autoevaluación y supervisión del progreso. Esto empodera a los adultos mayores para que se sientan en control de su propio aprendizaje y les permite realizar ajustes según sea necesario. La Fase de control enfatiza el esfuerzo consciente y el control sobre diferentes aspectos del aprendizaje. Para los adultos mayores, esto puede implicar la aplicación de estrategias específicas para mantener la concentración y adaptarse a las demandas cambiantes. La Fase de reacciones y evaluaciones permite a los adultos mayores reflexionar sobre su desempeño y aprender de la experiencia. Esto proporciona información valiosa sobre qué estrategias funcionaron y qué áreas podrían necesitar mejorar en futuras actividades de aprendizaje. Además, la inclusión de estrategias de regulación de la motivación es especialmente relevante para los adultos mayores, ya que puede abordar posibles desafíos emocionales o de motivación que puedan surgir durante el proceso de aprendizaje.	progreso, permitiéndoles ajustar su enfoque según sea necesario y fortaleciendo su sentido de control. Promover el esfuerzo consciente y el control activo durante la Fase de control. La estrategia debe proporcionar técnicas específicas para que los adultos mayores mantengan la concentración y se adapten eficazmente a las demandas cambiantes, reconociendo la importancia de su papel activo en el proceso de aprendizaje. Incentivar la reflexión continua durante la Fase de reacciones y evaluaciones. La estrategia debe permitir a los adultos mayores reflexionar sobre su desempeño, aprender de la experiencia y obtener información valiosa para ajustar estrategias en futuras actividades de aprendizaje. La estrategia debe abordar posibles desafíos emocionales o de

					motivación que los adultos mayores puedan enfrentar durante el proceso de aprendizaje, asegurando así una motivación sostenida y positiva. La estrategia debe ser flexible y adaptarse a las preferencias y estilos de aprendizaje únicos de cada adulto mayor, promoviendo así una experiencia de autorregulación personalizada y efectiva. Integrar mecanismos de retroalimentación constructiva. Proporcionar feedback valioso sobre el desempeño y la aplicación de estrategias, incentivando la mejora continua y fortaleciendo la confianza de los adultos mayores en su capacidad de autorregulación. La estrategia debe considerar la importancia del entorno educativo y social, proporcionando recursos y redes de apoyo que respalden activamente el proceso de autorregulación de los adultos mayores.

Autorregulación del aprendizaje	Relación entre los modelos basados en la metacognición	En los tres modelos, la secuencialidad no es un supuesto que se mantiene firmemente, pero puede resultar de utilidad para describir y organizar nuestra visión sobre los subprocesos implicados en el aprendizaje activo y comprometido. Pensando en lo educativo, estos modelos secuenciales pueden funcionar como grandes mapas que nos permitan reconocer la ubicación de grandes ciudades. Deberemos tener en cuenta que no todas las tareas requieren de los mismos procesos en la misma medida, ni se espera que los estudiantes las pongan en juego en todas las situaciones. El ajuste de los modelos teóricos al contexto de distintas tareas y de dominio específico es uno de los aspectos que siguen requiriendo investigación. Por ejemplo, los distintos modelos proponen al análisis de tarea como un subproceso relevante para autorregular el aprendizaje.	Convergencias entre los modelos Ajuste de los modelos a diversas tareas	La relación entre los modelos basados en la metacognición subraya la flexibilidad y la adaptación de los procesos de autorregulación a diferentes contextos y tipos de tareas. Estos modelos proporcionan un marco general para comprender cómo los estudiantes pueden autorregular su aprendizaje, pero reconocen que no existe una única secuencia rígida de procesos. En el ámbito de la educación de adultos mayores, esta comprensión de la flexibilidad y adaptación de la autorregulación es fundamental. Los adultos mayores pueden enfrentar una amplia variedad de tareas de aprendizaje, desde la adquisición de nuevas habilidades tecnológicas hasta el estudio de temas académicos. La adaptación de los modelos de autorregulación a estas diversas tareas y contextos puede ser esencial para su eficacia. Para diseñar estrategias de autorregulación del aprendizaje en adultos mayores, es importante considerar la naturaleza específica de las tareas y cómo los conocimientos previos de los estudiantes pueden influir en la aplicación de	La estrategia de autorregulación en adultos mayores debe enfatizar la flexibilidad y adaptabilidad de los procesos de autorregulación. Proporcionar a los adultos mayores la capacidad de ajustar sus estrategias según el contexto y la naturaleza específica de las tareas de aprendizaje que enfrentan. La estrategia debe incorporar la comprensión de cómo las experiencias pasadas influyen en la aplicación de estrategias de autorregulación. Proporcionar apoyo personalizado para aprovechar los conocimientos existentes. Incorporar mecanismos efectivos de retroalimentación. Proporcionar retroalimentación sobre el desempeño y la aplicación de estrategias, permitiendo a los adultos mayores aprender y mejorar a lo largo del tiempo. La retroalimentación constructiva contribuye a la autorregulación efectiva.

		Ese análisis probablemente será más efectivo cuando el aprendiz dispone de los conocimientos previos relevantes para ello. Al tiempo que no todas las tareas requerirán el mismo tipo de análisis. Podemos decir que la comprensión de un texto, resolver un problema matemático, completar un puzzle que requiere ingenio implican análisis de tarea pero ajustado a la naturaleza de cada una de las tareas. Por tanto, qué tipo de estrategias ponen en juego los estudiantes para autorregular su aprendizaje en una tarea específica sigue siendo una pregunta relevante en más de 30 años de investigación.		estrategias. Esto implica la necesidad de brindar apoyo y orientación personalizados para garantizar que los adultos mayores puedan aplicar procesos de autorregulación de manera efectiva en diferentes situaciones de aprendizaje.	La estrategia debe proporcionar momentos y herramientas para que los adultos mayores reflexionen sobre su propio aprendizaje, fortaleciendo así su capacidad de autorregulación y autoeficacia. La estrategia debe incentivar a los adultos mayores a ver el aprendizaje como un proceso en constante evolución, donde la autorregulación les brinda la capacidad de enfrentar con confianza una variedad de desafíos educativos.
Autorregulación del aprendizaje	Limitaciones de los modelos basados en la metacognición	Como ya hemos mencionado, el modelo de Zimmerman describe un conjunto de estrategias relevantes que ponen en juego las personas cuando aprenden activamente en distintos ámbitos. Orientados por ese modelo describimos qué hacen quienes aprenden con éxito, pero aún debemos investigar más para saber de qué	Limitaciones de los modelos basados en la metacognición Dificultad para atrapar el constructo de autorregulación en la práctica Enfoque Emocional Limitado Falta de Consideración para Tareas Complejas	Los modelos basados en la metacognición ofrecen una visión valiosa de las estrategias de autorregulación del aprendizaje. Sin embargo, presentan limitaciones importantes que pueden afectar su aplicabilidad en situaciones del mundo real, especialmente en el contexto de adultos mayores. Dificultad para atrapar el constructo de autorregulación en	Dado que algunos modelos tienden a pasar por alto aspectos emocionales, la estrategia debe incluir enfoques para que los adultos mayores gestionen emociones, mantengan la motivación y aborden la ansiedad, elementos cruciales para el éxito en el aprendizaje.

		depende que aprendan en forma autorregulada. Estas descripciones funcionan como espejo de lo que los estudiantes exitosos informan sobre sus estrategias al aprender en distintos dominios. Como expertos, parte de lo que hacen al aprender permanece oculto, ya que han automatizado el conocimiento sobre ello. En consecuencia, no pueden informar o acceden con dificultad a la conciencia de dichos procesos. Por tanto, podemos considerar que los modelos de autorregulación del aprendizaje mayormente dan cuenta de los procesos a los que accedemos con más conciencia y no tanto de procesos implícitos que forman parte del accionar experto. Que el aprendizaje seA autorregulado o no, dependerá de la relación entre las metas que autogeneramos y las estrategias que ponemos en juego para alcanzarlas en una situación dada. No se reduce a un comportamiento puntual.		la práctica: Los modelos se centran en estrategias conscientes y explícitas. Los adultos mayores, al igual que otros estudiantes, pueden depender en gran medida de procesos implícitos basados en la experiencia y el conocimiento previo. Estos procesos pueden ser difíciles de acceder y describir, lo que limita la comprensión de su autorregulación efectiva. Enfoque Emocional Limitado: Algunos modelos, como el de Zimmerman, tienden a centrarse principalmente en aspectos cognitivos y no tanto de autorregulación emocional. Los adultos mayores pueden enfrentar desafíos únicos relacionados con la regulación emocional, la motivación y la gestión de la ansiedad. Estos aspectos son fundamentales para el éxito en situaciones de aprendizaje, especialmente en adultos mayores. Falta de Consideración para Tareas Complejas: Los modelos a menudo no abordan desafíos específicos que los adultos mayores pueden encontrar al aprender. Esto incluye lidiar con múltiples tareas, gestionar conflictos entre metas atractivas y abordar tareas que se vuelven	ncorporar estrategias para controlar impulsos. Reconociendo la necesidad de abordar situaciones en las que los adultos mayores puedan enfrentar impulsos que podrían afectar negativamente su proceso de aprendizaje. Proporcionar herramientas para la autorregulación efectiva en estos casos. Desarrollar estrategias que ayuden a los adultos mayores a mantenerse comprometidos y motivados en situaciones educativas que podrían volverse monótonas o aburridas, promoviendo así un aprendizaje continuo y significativo. Reconocer que cada adulto mayor puede tener enfoques únicos de autorregulación y adaptar la estrategia según sus preferencias y desafíos específicos. La estrategia debe permitir a los adultos mayores evaluar su propio proceso de autorregulación, identificar áreas de mejora y ajustar sus enfoques a

		Quizá esta sea una de las razones por las que es tan difícil de atrapar el constructo de autorregulación en la práctica. Leer solo los títulos de un texto puede ser un gran error o una estrategia de autorregulación: esto dependerá fundamentalmente de las metas del lector. La fase de ejecución también es denominada por Zimmerman (2000) de “control volitivo”, aunque no desarrolla lo volitivo como veremos en otras propuestas. En el modelo cíclico aparecen algunas estrategias de regulación de la motivación en la fase de ejecución (control del incentivo, autoconsecuencias). Con más claridad parece verse el afecto como consecuencia, como producto en la fase de autorreflexión explicitado como autorreacciones. También es uno de los límites del modelo de Winne y Hadwin (1998) que se centra especialmente en lo cognitivo, y es ese el camino que propone para dar cuenta de la regulación de la motivación a		cada vez más difíciles. Los adultos mayores pueden necesitar estrategias adicionales para controlar impulsos, regular emociones y enfrentar el aburrimiento en tareas complejas. La adaptación de los modelos de autorregulación del aprendizaje para abordar estas limitaciones y considerar las necesidades específicas de los adultos mayores es crucial. Esto implica desarrollar estrategias y enfoques que tengan en cuenta tanto los procesos conscientes como los implícitos, así como aspectos emocionales y motivacionales. También es importante reconocer que los adultos mayores pueden enfrentar desafíos únicos en su búsqueda de aprendizaje continuo y diseñar estrategias que aborden estas necesidades de manera efectiva.	medida que avanzan en su aprendizaje. Reconocer que la autorregulación en adultos mayores es un proceso complejo que involucra aspectos cognitivos, emocionales y motivacionales. La estrategia debe abordar estos componentes de manera integral para lograr un aprendizaje efectivo y sostenible.

		la hora de estudiar (Winne, 2005). El modelo de Pintrich (2004) detallando la autorregulación en distintas dimensiones avanza en la descripción de estrategias volitivas, de regulación de la motivación y de la emoción. Si imaginamos a un estudiante que quiere aprender y está comprometido con la tarea, la descripción del modelo cíclico se ajusta a esa situación. Algunas de las dificultades que los estudiantes encuentran no están del todo contempladas por estos modelos. Por ejemplo: las demandas generadas por múltiples tareas, el conflicto entre metas atractivas, enfrentarse a tareas que se vuelven cada vez más difíciles, el aburrimiento que experimentan ante algunas tareas. Controlar impulsos, activar las metas, regular la ansiedad, la frustración y el aburrimiento se vuelven estrategias imprescindibles para aprender con éxito en tareas complejas como las que se proponen en contextos académicos.			

Autorregulación del aprendizaje	AUTORREGULACIÓN Y VOLUNTAD	Parece cada vez más claro que aprender de forma autónoma implica poder manejar los afectos y resolver conflictos que se van dando en el proceso de aprendizaje. Buena parte de los obstáculos que encontramos al intentar aprender se vinculan al manejo de las emociones como la frustración, el aburrimiento, el desinterés y el conflicto que generan alternativas más atractivas a las que el estudio ofrece. Movidos por el interés de conocer de qué modo los estudiantes consiguen alcanzar sus metas aprendiendo de forma autónoma y comprometida, y cuáles son las dificultades que encuentran para hacerlo, pretendemos aproximarnos a modelos de autorregulación que consideren elementos volitivos, de regulación de la motivación y de la emoción. Por tanto, detenernos en lo volitivo puede considerarse volver sobre la propia naturaleza de los procesos de autorregulación. Nuestro interés se centra en conocer los modos de autorregulación que desarrollan los	Manejo de las emociones La importancia de lo volitivo	Los procesos de autorregulación del aprendizaje no solo están vinculados a aspectos cognitivos y metacognitivos, sino que también dependen en gran medida de la voluntad y la motivación de los estudiantes. Es importante reconocer la importancia de la dimensión volitiva en el proceso de aprendizaje autónomo, especialmente en adultos mayores. La capacidad de mantener la motivación, superar la resistencia ante desafíos y persistir en el aprendizaje a pesar de las dificultades es esencial para el éxito en el proceso de autorregulación. Esto implica no solo el conocimiento y la planificación, sino también la determinación y la voluntad de llevar a cabo las acciones necesarias para alcanzar las metas de aprendizaje. Al considerar estrategias de autorregulación para adultos mayores, es fundamental abordar no solo los aspectos cognitivos y emocionales, sino también fortalecer la dimensión volitiva. Esto puede implicar el desarrollo de técnicas y enfoques que ayuden a los adultos mayores a mantener su motivación, superar	La estrategia de autorregulación en adultos mayores debe adoptar un enfoque integral hacia la motivación. Reconocer que la voluntad y la motivación son componentes clave en el aprendizaje autónomo y diseñar estrategias que fortalezcan y mantengan alta la motivación a lo largo del tiempo Desarrollar técnicas específicas para superar desafíos. Dado que los adultos mayores pueden enfrentar dificultades, la estrategia debe incluir herramientas que les ayuden a superar resistencias y persistir en el aprendizaje, fomentando así la resiliencia y la determinación. Proporcionar opciones y decisiones que permitan a los adultos mayores sentir que tienen un papel activo en la dirección de su propio aprendizaje, promoviendo así la autonomía y la voluntad personal.

		estudiantes en sus actividades académicas y fundamentar formas de enseñanza que contribuyan a potenciarlos. Si se ha convencido de la relevancia del tema, ya podrá concentrarse en lo que sigue hasta que aparezca el primer obstáculo.		la resistencia y persistir en el aprendizaje a lo largo del tiempo. La inclusión de elementos volitivos en los modelos de autorregulación del aprendizaje puede proporcionar una visión más completa y realista de cómo los adultos mayores, pueden llevar a cabo procesos de aprendizaje autónomo y comprometido. Esto puede informar el diseño de estrategias de enseñanza que sean efectivas y relevantes para este grupo demográfico.	Reconocer y abordar los desafíos específicos relacionados con la motivación en adultos mayores. Esto puede incluir la gestión de la ansiedad frente a nuevas tareas. Diseñar estrategias que aborden estos desafíos específicos y fortalezcan la voluntad de aprender. La estrategia debe incluir elementos que proporcionen retroalimentación positiva y reconocimiento a los logros de los adultos mayores, incentivando así una motivación sostenida y la sensación de logro. a estrategia debe incluir herramientas que ayuden a los adultos mayores a mantener un enfoque constante en sus metas de aprendizaje, incluso cuando enfrenten desafíos o distracciones, fomentando la perseverancia. Permitir que los adultos mayores establezcan metas que se alineen con sus intereses y necesidades

					específicas, proporcionando así una mayor conexión emocional y motivacional con el proceso de aprendizaje. La estrategia debe fomentar la conexión con otros adultos mayores, creando así un entorno de apoyo que refuerce la motivación a través de experiencias compartidas y colaboración en el aprendizaje.
Autorregulación del aprendizaje	La autorregulación como ejercicio de lo volitivo	La perspectiva volitiva parece necesaria sobre todo cuando las metas entran en conflicto. Esas situaciones no son para nada ajenas a lo educativo. Muchos estudiantes empiezan a estudiar bien dispuestos, con el propósito de dominar la materia y/o para alcanzar una buena calificación. Al hacerlo, van encontrando dificultades, como otras actividades que pueden distraerlos de su primer objetivo y gratificarlos más rápidamente que la promesa de una buena calificación. Las emociones van tiñendo la propia actividad y los obstáculos que surgen en la propia tarea.	Metas en conflicto Esfuerzo por alcanzar las metas	La perspectiva volitiva en la autorregulación del aprendizaje destaca la importancia de la voluntad y la toma de decisiones conscientes en el proceso de aprendizaje. Es fundamental reconocer que, en el ámbito educativo, los estudiantes a menudo se enfrentan a desafíos y distracciones que pueden desviarlos de sus metas de aprendizaje. La capacidad de resistir la tentación, tomar decisiones adecuadas y persistir en el esfuerzo, a pesar de las dificultades, es un aspecto clave de la autorregulación. Esto se vuelve aún más relevante en adultos mayores, quienes pueden encontrar obstáculos adicionales	Fomentar la resistencia a la tentación como componente clave. Incorporar estrategias que fortalezcan la capacidad de los adultos mayores para resistir distracciones y mantener el enfoque en sus metas educativas, incluso frente a posibles obstáculos y tentaciones. Reconocer que los adultos mayores pueden enfrentar desafíos adicionales debido a cambios cognitivos y emocionales, y proporcionar enfoques adaptativos para superar estos obstáculos,

		Está claro que los esfuerzos para alcanzar las metas son tanto o más importantes que la definición de las propias metas. Querer no garantiza poder. Situarnos en lo volitivo implica adentrarnos en el terreno de la toma de decisiones, la tensión entre metas, cómo damos cabida a nuestros deseos, y cómo persistimos en nuestro esfuerzo cuando aparecen los obstáculos.		debido a cambios cognitivos y emocionales relacionados con la edad. En el diseño de estrategias de autorregulación para adultos mayores, es esencial abordar la dimensión volitiva y proporcionar herramientas y enfoques que les ayuden a tomar decisiones informadas, mantener la motivación y superar los obstáculos. La voluntad y la autorregulación efectiva pueden ser especialmente beneficiosas para garantizar que los adultos mayores sigan comprometidos en su proceso de aprendizaje a lo largo del tiempo. La inclusión de la perspectiva volitiva en las estrategias de enseñanza puede contribuir a que los adultos mayores desarrollen habilidades de autorregulación más sólidas y puedan abordar los desafíos que surgen en su camino hacia el aprendizaje autónomo y exitoso.	asegurando la continuidad en su aprendizaje. a estrategia debe incorporar elementos que fortalezcan la determinación y la voluntad de los adultos mayores para seguir adelante, incluso cuando el aprendizaje se vuelva desafiante, fomentando así la perseverancia. Reconocer las diferencias individuales en lo que motiva a cada adulto mayor y proporcionar recursos adaptados a sus intereses y metas específicas, impulsando así una mayor conexión emocional con el aprendiz La estrategia debe guiar a los adultos mayores para que tomen decisiones que estén alineadas con sus objetivos educativos a largo plazo, proporcionando así una dirección coherente y sostenible. Brindar apoyo personalizado en momentos críticos.

					Identificar y ofrecer asistencia en momentos donde la voluntad y la toma de decisiones son cruciales, asegurando que los adultos mayores cuenten con el respaldo necesario para mantener su compromiso y avanzar en su aprendizaje.
Autorregulación del aprendizaje	Modelo volitivo de Kuhl	Su comprensión de lo volitivo se enmarca en un modelo más amplio de personalidad e intenta dar cuenta de las dinámicas por las que nos gobernamos a nosotros mismos en diferentes ámbitos. Su teoría integra diferentes niveles de análisis de datos generados en variados ámbitos de aplicación y por diversas tradiciones de investigación (Kuhl, Kazén y Quirin, 2014). Lo volitivo se hace visible, sobre todo, frente a las dificultades que surgen a la hora de concretar las metas y en la persistencia por alcanzarlas. La competencia volitiva puede relacionarse con la habilidad para fijarse una intención (una secuencia de acciones dirigidas a una meta) y protegerla de	La volición desde kuhl La volición en ámbitos educativos	La inclusión del modelo volitivo de Kuhl en estrategias de autorregulación para adultos mayores es fundamental, ya que resalta la importancia de desarrollar competencias volitivas para enfrentar las dificultades que pueden surgir durante el aprendizaje. En adultos mayores, la competencia volitiva puede desempeñar un papel significativo al abordar el desafío de aprender nuevas habilidades o conocimientos, superando obstáculos como la fatiga, la distracción y la falta de motivación. Al comprender cómo se coordina la volición para lograr metas y mantener la integridad del yo, los adultos mayores pueden mejorar su capacidad para mantenerse enfocados en sus objetivos de aprendizaje y resistir las tentaciones o distracciones.	La estrategia de autorregulación en adultos mayores debe priorizar el desarrollo de competencias volitivas. Proporcionar actividades y ejercicios que fortalezcan la capacidad de los adultos mayores para coordinar su voluntad, enfrentar dificultades y mantener un enfoque constante en sus metas de aprendizaje. Reconocer que los adultos mayores pueden enfrentar desafíos como la fatiga, la distracción y la falta de motivación, y diseñar estrategias que les ayuden a superar estos obstáculos, asegurando así una participación activa en el aprendizaje.

		tendencias de acción competidoras (Kuhl, 1996). Kuhl (1996; Kuhl y Fuhrman, 1998) concibe la volición como una función de coordinación central de los sistemas cognitivo, afectivo, motivacional y temperamental, al servicio de la consecución de las metas y de mantener la integración del yo. Esa concepción de lo volitivo está más vinculada a una compleja función que a una estructura y no puede reducirse a comportamientos elementales. Pensando en contextos educativos, lo volitivo parece tener un lugar relevante considerando la persistencia, esfuerzo y concentración que muchos aprendizajes académicos requieren. Los estudiantes, en distintos niveles, deben iniciar y mantenerse en las acciones que les requieren para abordar sus cursos y sus tareas ("Tengo que ponerme a estudiar", "tengo que seguir escribiendo hasta que quede más claro"). Frecuentemente, deben enfrentarse al conflicto entre metas ("mejor dejo para		La volición es particularmente relevante cuando se trata de aprender en contextos académicos, donde la persistencia y la concentración son esenciales. Los adultos mayores que participan en actividades de aprendizaje pueden beneficiarse al desarrollar habilidades volitivas que les permitan fijar metas, protegerlas y mantener un enfoque constante en su proceso de aprendizaje. Por lo tanto, en el diseño de estrategias de autorregulación para adultos mayores, se debe considerar cómo fortalecer la competencia volitiva, lo que puede aumentar su capacidad para abordar desafíos de aprendizaje y mantener altos niveles de compromiso y motivación a medida que avanzan en su proceso educativo. Esto puede ser esencial para superar dificultades y alcanzar el éxito en el aprendizaje a lo largo de la vida.	Proporcionar herramientas que ayuden a los adultos mayores a alinear sus objetivos de aprendizaje con su voluntad, permitiéndoles resistir tentaciones y distracciones, y manteniendo la coherencia en su proceso de autorregulación. Incluir elementos que motiven a los adultos mayores a mantenerse comprometidos a lo largo del tiempo, reconociendo y premiando sus esfuerzos continuos y logros en el proceso educativo Permitir que los adultos mayores tengan un mayor control sobre su proceso educativo, fortaleciendo así su sentido de autonomía y capacidad para gestionar su propio aprendizaje.

		después esto que me divierte”, “salgo con mis amigos y termino esto”). También deben regular afectos, a veces intentando inhibirlos (“ya no puedo esperar más la prueba de mañana”), y otras veces tratando de activarse (“¡qué pocas ganas de ponerme a estudiar!”). Podemos entender lo volitivo como una competencia que se desarrolla y se requiere para mantener activas unas metas que hemos definido y protegerlas de metas competidoras. A la vez podemos considerarla una función que se ve en las acciones que realizamos para conseguir nuestras metas. Una forma de aproximarnos con algo más de claridad al papel de lo volitivo en el aprendizaje académico es analizar los problemas que podemos atribuir a fallos en la volición.			
Autorregulación del aprendizaje	Dificultades en lo volitivo desde el modelo de Kuhl	Algunas de las dificultades que hacen aflorar lo volitivo son los hábitos ya instalados, competencia entre metas, estados de ánimo paralizantes o de agitación, activación baja o exagerada (Kuhl, 1996).	Principales dificultades en la volición Rumiación compulsiva	Las dificultades volitivas identificadas en el modelo de Kuhl son especialmente relevantes para el diseño de estrategias de autorregulación en adultos mayores. Estas	La estrategia de autorregulación en adultos mayores debe incorporar técnicas específicas para gestionar la rumiación compulsiva. Introducir prácticas de atención plena

		Los pensamientos, sentimientos y acciones escapan al control personal. Nos detendremos en algunos fallos volitivos (o de autorregulación) que podemos observar con cierta frecuencia en los contextos educativos: la rumiación compulsiva, la dificultad para demorar la gratificación y la procrastinación. La rumiación compulsiva es uno de los fallos que puede acompañar situaciones académicas. Se hace visible en pensamientos recurrentes e intrusivos que escapan a nuestro control. Por ejemplo: cuando un estudiante en situación de examen se ve invadido por la idea de que ese examen ya está perdido y no puede dejar de pensar en ello, ni concentrarse en la consigna. Otro fallo observable en contextos académicos puede estar dado por las dificultades en demorar la gratificación, que se refleja en la imposibilidad de postergar la satisfacción inmediata de algunas necesidades en pro de	Dificultades en demorar la gratificación La procrastinación	dificultades pueden manifestarse en personas de todas las edades. La rumiación compulsiva puede afectar negativamente la capacidad de concentración y el bienestar emocional de los adultos mayores durante el aprendizaje. Diseñar estrategias de autorregulación que ayuden a lidiar con la rumiación compulsiva, como técnicas de atención plena, puede ser fundamental para mejorar la eficacia del aprendizaje. Las dificultades para demorar la gratificación también pueden ser más pronunciadas en adultos mayores, ya que la paciencia puede disminuir con la edad. En el diseño de estrategias de autorregulación, es importante considerar cómo ayudar a los adultos mayores a posponer la gratificación inmediata y mantener el enfoque en metas a largo plazo. La procrastinación puede ser especialmente perjudicial para los adultos mayores, ya que el tiempo disponible para aprender puede ser limitado. El diseño de estrategias de autorregulación debe abordar la procrastinación al ofrecer técnicas para vencer la tendencia a postergar tareas.	y enfoque consciente durante el aprendizaje para mejorar la concentración y el bienestar emocional Integrar en la estrategia actividades y ejercicios que fortalezcan la capacidad de los adultos mayores para mantener el enfoque en metas a largo plazo y resistir la tentación de la gratificación inmediata. Diseñar estrategias específicas para abordar la procrastinación. Proporcionar técnicas y enfoques que ayuden a vencer la tendencia a postergar tareas, estableciendo metas claras y plazos realistas. Facilitar la autorregulación mediante la incorporación de recordatorios visuales y metas tangibles. Utilizar herramientas concretas, como listas de tareas, calendarios visuales y sistemas de recompensas, para apoyar a los adultos mayores en el seguimiento de sus objetivos y mantener un enfoque constante.

		mantenerse en la tarea académica, buscando alcanzar metas de largo plazo más valoradas. Por ejemplo, un escolar que debe mantenerse leyendo un texto para luego someterse a una evaluación mientras van apareciendo diferentes propuestas atractivas y disfrutables, lo que requiere un buen desarrollo de sus posibilidades de postergar la gratificación. La procrastinación alude a la postergación de una tarea o decisión que queremos hacer o pretendemos resolver, temiendo que después será peor. Hay una contradicción entre el querer hacer o resolver y diferirlo en el tiempo, dejarlo para después sin razones aparentes y aún con expectativas de que después será más difícil o peor será el resultado. En contextos educativos, muchos estudiantes dejan para después una tarea que saben deben hacer. No necesariamente les falta tiempo, ni les desagrada la tarea, pero postergan su realización aún sabiendo que la falta de tiempo conspirará			Fomentar la creación de rutinas estructuradas que reduzcan la procrastinación. Establecer horarios regulares de estudio y práctica que se adapten a las preferencias individuales, brindando un marco organizado para el aprendizaje continuo. Proporcionar momentos para que los adultos mayores evalúen su propio progreso y ajusten sus estrategias según sea necesario, fomentando así una mayor conciencia y adaptabilidad en su proceso de aprendizaje. Incorporar el apoyo social como parte integral de la estrategia. Facilitar la conexión con compañeros de aprendizaje o mentores para compartir experiencias, brindar motivación y fortalecer el sentido de comunidad durante el proceso de autorregulación. Personalizar las estrategias según las preferencias

		contra su resultado y que experimentan malestar por ello. Todos estos fallos en la competencia volitiva podrían ser interpretados como inhibición de los recursos volitivos (Kuhl, 1996). También se pueden observar e interpretar como fallos en lo volitivo a algunos olvidos y distracciones, a la indecisión o vacilación, la alienación, la introyección.			individuales. Reconocer la diversidad en estilos de aprendizaje y adaptar la estrategia para que se alinee con las necesidades específicas de cada adulto mayor, fomentando así un enfoque personalizado y efectivo.
Autorregulación del aprendizaje	Macrosistemas cognitivos considerados por la teoría PSI	La voluntad ocupa un lugar central en la teoría de Integración de los Sistemas de Personalidad, más conocida como teoría PSI (Kuhl y Koole, 2004; Kuhl, Kazén, y Quirin, 2014). Lo volitivo es concebido como una función de coordinación entre macrosistemas cognitivos, que puede asimilarse al gobierno de un país (Cordero, 2007; Kuhl, 2000; Kuhl, Kazén y Quirin, 2014). Los cuatro macrosistemas cognitivos considerados por la teoría PSI son los siguientes: la memoria de extensión, la memoria de intención, el sistema de reconocimiento de objetos y	La voluntad en la teoría PSI Memoria de Intención Memoria de Extensión (ME) Reconocimiento de Objetos (RO) Control Intuitivo de la Conducta (CIC)	La teoría de Integración de los Sistemas de Personalidad (PSI) ofrece un enfoque integral para comprender cómo funciona lo volitivo en el contexto del aprendizaje y la autorregulación. Los cuatro macrosistemas cognitivos mencionados juegan un papel crucial en la coordinación de las actividades cognitivas relacionadas con la autorregulación. La Memoria de Intención (MI) cumple una función esencial en la autorregulación. Su objetivo es mantener las metas activas en la memoria y, para ello, conserva secuencias de acciones que conducen a dichas metas. Esta memoria permite posponer acciones que no pueden ser	Diseñar estrategias que fortalezcan la memoria de intención en adultos mayores. Esto implica la creación de recordatorios visuales y la planificación cuidadosa de acciones para mantener activas las metas de aprendizaje en la memoria, facilitando la posposición de acciones cuando sea necesario. Incentivar la activación consciente de la MI para evaluar alternativas y ajustar planes cuando surgen obstáculos. Esto sigue el modelo cíclico propuesto por Zimmerman, permitiendo a los adultos

		el sistema de control intuitivo de la conducta El macrosistema de la Memoria de Intención (en adelante MI) tiene por objetivo mantener metas y, para ello, conserva secuencias de acciones que llevan a las metas (intenciones). La MI permite conservar activa en la memoria una secuencias de acciones, mientras las mismas se concretan, a la vez que inhibe el pasaje a la acción (Kuhl y Koole, 2004). En particular almacena secuencia de acciones que no pueden ser ejecutadas automáticamente y que deben ser pospuestas a la espera del momento oportuno (Kazén y Kuhl, 2005). Este sistema se activa de forma consciente cuando se presenta un obstáculo y no se puede llegar a las metas de forma automática. Recurre al pensamiento analítico secuencial evaluando alternativas y buscando nuevos planes que permitan finalmente alcanzar las metas. Tengamos presente lo que ocurre cuando un proceso automático se vuelve		ejecutadas automáticamente, esperando el momento oportuno. Cuando surge un obstáculo, la MI se activa conscientemente, empleando pensamiento analítico secuencial para evaluar alternativas y crear nuevos planes que faciliten la consecución de las metas. Sin embargo, esta activación consciente puede resultar más costosa en términos de esfuerzo. La MI desempeña un papel crucial al momento de revisar y ajustar la planificación, siguiendo el modelo cíclico propuesto por Zimmerman. El predominio de la MI conlleva el autocontrol, siendo fundamental para evitar la procrastinación y las vacilaciones que pueden surgir al intentar alcanzar metas. No obstante, un exceso en la atención a la MI puede llevar a una sobreponderación de las ideas en detrimento de la acción práctica. Por otro lado, la Memoria de Extensión (ME) se encarga de mantener el concepto del yo a través de extensas redes cognitivas y afectivas. Aunque estas redes son tan vastas que no alcanzan a ser completamente conscientes, permiten el procesamiento paralelo de una gran cantidad de información y	mayores revisar y adaptar continuamente su planificación de aprendizaje. Concientizar sobre la importancia del autocontrol mediante la MI y evitar la procrastinación. Sin embargo, equilibrar el enfoque para evitar una sobreponderación de ideas en detrimento de la acción práctica, promoviendo una ejecución efectiva de las metas. Integrar actividades que fortalezcan la memoria de extensión, que mantiene el concepto del yo. Esto puede incluir reflexiones periódicas sobre motivos, necesidades, valores y experiencias pasadas, contribuyendo a un procesamiento más amplio y consciente de la información relacionada con el aprendizaje. Incorporar estrategias de autorregulación que aprovechen el sistema de reconocimiento de objetos para el monitoreo.

		consciente. Si bien esto puede resultar adaptativo, la acción se vuelve inevitablemente más costosa. La actividad de la MI sería clave cada vez que se requiere revisar y ajustar la planificación, tal como la presenta el modelo cíclico de Zimmerman (2000). . El modo de volición que se da cuando predomina la MI es el autocontrol, constructo que detallaremos más adelante. En tanto, el predominio exagerado en el terreno de la personalidad nos puede mantener en el ámbito de las ideas y no pasar a la acción; podría reflejarse como vacilaciones o procrastinación. Seguramente encontraremos ejemplos en lo educativo de predominio exagerado de la MI, como el de un estudiante que quiere mejorar su rendimiento y siempre está preocupado por lo que tiene que hacer para lograrlo, se plantea metas y hace planes pero no logra pasar a la acción. El sistema de Memoria de Extensión (en adelante ME) tiene como función principal la de mantener el Self en base		aspectos contradictorios. Este sistema forma la base para representaciones implícitas que integran motivos, necesidades, emociones, valores y experiencias de la memoria autobiográfica. El predominio de la ME puede implicar un compromiso y movilización de recursos personales sin una plena conciencia del esfuerzo que esto conlleva. El sistema de Reconocimiento de Objetos (RO) se activa ante la identificación y reconocimiento de elementos del entorno. Su función es captar discrepancias en relación a los conocimientos previos, expectativas y deseos. Este sistema guarda similitud con los procesos de monitoreo presentes en diversos modelos de autorregulación. Se activa principalmente por el afecto negativo, colocando a la persona en un estado de alerta constante. Finalmente, el Control Intuitivo de la Conducta (CIC) está compuesto por procesos automatizados y contextualizados de bajo nivel. Estos sirven para responder en diversas situaciones de la vida cotidiana. El predominio del CIC se observa en individuos que responden de manera automática ante los	Establecer alertas ante discrepancias en el entorno de aprendizaje, permitiendo una respuesta proactiva a través de la toma de conciencia. Reconocer y equilibrar la automatización de respuestas (CIC) en adultos mayores. Si bien la automatización puede ser eficiente, es esencial fomentar momentos de reflexión consciente para evitar respuestas automáticas no examinadas, especialmente en el contexto del aprendizaje. Personalizar las estrategias según la posible predominancia de los sistemas cognitivos. Reconocer que cada adulto mayor puede tener una combinación única de estos sistemas, y adaptar las estrategias para aprovechar sus fortalezas y superar posibles desafíos en el proceso de autorregulación del aprendizaje.

		a unas redes extensas cognitivas y afectivas. Estas redes son tan extensas que no llegan a ser conscientes totalmente. El procesamiento en paralelo le permite conectar gran cantidad de información y aspectos contradictorios, lo que resulta altamente adaptativo. Forma la base para representaciones implícitas que integran motivos, necesidades, emociones, valores y experiencias de la memoria autobiográfica. Paradójicamente, el predominio de ME puede implicar compromiso y movilización de recursos personales sin demasiada conciencia del esfuerzo que puede implicar. Probablemente el predominio de la ME da cuenta de la autorregulación de un experto en su ámbito de dominio, que moviliza de forma implícita recursos que se han automatizado. La naturaleza implícita de esta forma de control volitivo puede dificultar que se vuelva compatible, por ejemplo, que un estudiante experto pueda contar lo que efectivamente		requerimientos de tareas, a menudo sin una consideración consciente. Por ejemplo, un estudiante con bajo rendimiento puede abordar una tarea sin leerla completamente, confiando en su automatización de respuestas. En la implementación de estrategias de autorregulación para adultos mayores, comprender la función de estos macrosistemas cognitivos es crucial. Adaptar las estrategias a las características y posibles predominios de estos sistemas puede potenciar la efectividad de las técnicas de autorregulación, permitiendo a los adultos mayores superar obstáculos y lograr un aprendizaje más efectivo.	

		ha hecho para prepararse para una prueba y regular su ansiedad frente a las dificultades que iban surgiendo. El sistema de Reconocimiento de Objetos (en adelante RO) está conformado por procesos de bajo nivel, responsables de identificar y reconocer elementos del entorno. Está centrado en captar las discrepancias en relación a los conocimientos previos, expectativas y deseos. Esta descripción del sistema RO guarda mucha semejanza con los procesos de monitoreo presentes en distintos modelos de autorregulación. Se activa principalmente por el afecto negativo y nos coloca en estado de alerta. Su predominio se traduce en un estado de alerta permanente. Pensamos en un estudiante que mientras realiza una prueba en la que hay mucho en juego, va supervisando su tarea de forma exagerada, ya que cree que en cada detalle puede haber un error. El sistema de Control Intuitivo de la Conducta (en adelante CIC) está conformado por			

		procesos de bajo nivel integrado por múltiples programas de conducta altamente automatizados y contextualizados que sirven para responder en diversas situaciones de la vida cotidiana. Un ejemplo de su predominio lo podemos observar en estudiantes de bajo rendimiento, que sistemáticamente encuentran dificultades en una asignatura y responden de forma automática ante los requerimientos de las tareas, reciben una hoja con un problema matemático y sin leerlo ordenan rápidamente los números que allí aparecen para realizar la operación que conocen, aunque esta no responda a la consigna planteada. Podríamos pensar también en estudiantes con problemas de conducta que quieren cambiar, pero ante la mínima alerta responden con las conductas que agravan su problema y son interpretados como problema en el control de impulsos.			
Autorregulación del aprendizaje	El papel del afecto en las configuraciones de lo volitivo	El papel del afecto es clave en esta concepción volitiva de la autorregulación y se recoge en las hipótesis de	Afecto en la perspectiva volitiva Afecto positivo Afecto negativo	El papel del afecto es central en esta perspectiva volitiva de la autorregulación. La modulación afectiva sugiere que el afecto, ya	Fomentar la conciencia emocional en adultos mayores, ayudándolos a identificar y comprender

		modulación afectiva. El afecto funciona como señal para el sistema autorregulatorio que requiere una configuración dinámica y flexible frente a nuevas necesidades, alternando entre la autorregulación y el autocontrol (Kuhl y Koole, 2004). Cuando decrece el afecto positivo, ante la presencia de algún obstáculo para alcanzar una meta, se activa la MI, pues necesitamos tomar control de la acción y encontrar nuevos planes para que nos permitan alcanzar nuestro objetivo. Por el contrario, el aumento del afecto positivo es considerado como señal de la proximidad de las metas, ausencia de obstáculos o peligros y, en consecuencia, se activa el macrosistema CIC. El aumento del afecto negativo es señal de amenazas y peligros, lo que activa el sistema RO, que nos coloca en alerta a lo que nos rodea. En tanto la disminución del afecto negativo consecuencia de contextos percibidos como seguros, activa la ME.	sea positivo o negativo, influye en la activación de los macrosistemas cognitivos en el proceso de autorregulación. Cuando disminuye el afecto positivo, generalmente debido a la presencia de obstáculos que dificultan alcanzar una meta, se activa la Memoria de Intención (MI). Esto ocurre porque, en tales circunstancias, se requiere un mayor control consciente de la acción, así como la generación de nuevos planes para superar obstáculos y avanzar hacia la meta. La MI facilita la planificación y el autocontrol en situaciones desafiantes. Por otro lado, el aumento del afecto positivo se interpreta como una señal de proximidad a las metas, la ausencia de obstáculos y la seguridad. En consecuencia, se activa el macrosistema Control Intuitivo de la Conducta (CIC), que opera de manera más automática y eficiente en situaciones positivas y sin obstáculos. El incremento del afecto negativo se asocia a la percepción de amenazas y peligros, lo que activa el sistema de Reconocimiento de Objetos (RO). Este sistema nos mantiene alerta y atentos a nuestro entorno, ya que se	sus estados afectivos en relación con el proceso de aprendizaje. Ante la disminución del afecto positivo debido a obstáculos, promover la activación de la Memoria de Intención (MI) para facilitar la planificación consciente y el autocontrol. Proporcionar estrategias específicas para abordar desafíos y generar planes alternativos En situaciones de aumento del afecto negativo, activar el sistema de Reconocimiento de Objetos (RO) para mantener la atención en posibles obstáculos. Proporcionar estrategias para identificar discrepancias y ajustar enfoques cuando sea necesario. Adaptar estrategias de aprendizaje y autorregulación según los estados emocionales individuales de los adultos mayores. Proporcionar opciones flexibles que se ajusten a diferentes

				considera que hay factores que podrían afectar negativamente nuestras metas. El RO se enfoca en la identificación de discrepancias entre lo esperado y lo observado, lo que puede ser valioso en situaciones potencialmente desafiantes. En cambio, cuando disminuye el afecto negativo, a menudo en contextos percibidos como seguros, se activa la Memoria de Extensión (ME). La ME se encarga de mantener una red cognitiva extensa y puede movilizar recursos personales de manera implícita. En situaciones donde se percibe un bajo riesgo o estrés, la ME puede ayudar a mantener la autorregulación de manera más automática y sin un esfuerzo consciente significativo. Este entendimiento del papel del afecto en la autorregulación puede ser valioso para diseñar estrategias de aprendizaje y autorregulación que tengan en cuenta cómo las emociones y el afecto influyen en la forma en que las personas se autorregulan. Adaptar las estrategias a los estados emocionales de los adultos mayores puede aumentar su efectividad en situaciones de aprendizaje y autorregulación.	contextos emocionales y preferencias personales. Integrar elementos motivacionales en las estrategias de aprendizaje, reconociendo la influencia del afecto en la motivación. Establecer metas alcanzables y recompensar los logros para mantener un estado afectivo positivo. Crear un entorno de aprendizaje que promueva afectos positivos y reduzca el estrés. Un ambiente seguro y positivo contribuye a activar la ME y facilita la autorregulación automática.

Autorregulación del aprendizaje	Circunstancias y las características del ambiente	A partir del planteo de Kuhl y Koole (2004) podemos inferir que las circunstancias y las características del ambiente que impactan en la dinámica afectiva de la persona inciden en los distintos modos de regulación. De esta manera se ponen en relación: el contexto, las dinámicas afectivas, los factores disposicionales y las estrategias implicadas en una situación concreta. Un clima percibido como hostil e incierto promueve las formas de autocontrol y podría llegar a paralizarnos. Un clima percibido estable y de confianza promueve autorregulación. Estas dinámicas pueden resultar útiles para comprender, por ejemplo, lo que ocurre con alumnos de bajo rendimiento en un contexto de clase que los expone a la amenaza constante de dejarlos en evidencia o enfrentarlos recurrentemente a tareas en las que experimentan dificultades. Por el contrario, un clima de seguridad y confianza promovería el	El papel del ambiente en el afecto	Las circunstancias y las características del ambiente desempeñan un papel crucial en la autorregulación, y esta relación tiene importantes implicaciones para diseñar estrategias de autorregulación efectivas, especialmente para adultos mayores. En el contexto del aprendizaje y la autorregulación para adultos mayores, es fundamental reconocer cómo las dinámicas emocionales influyen en los diferentes modos de regulación. Un entorno educativo que se percibe como hostil, estresante o incierto puede activar respuestas de autocontrol en los estudiantes mayores. Esto podría llevar a la parálisis, ya que enfrentar un ambiente amenazante puede aumentar el estrés y la ansiedad, lo que dificulta la autorregulación efectiva. Los adultos mayores pueden sentirse abrumados por el temor al fracaso o la percepción de que no están a la altura de las expectativas, lo que puede interferir con su capacidad de autorregulación. Por otro lado, un ambiente percibido como seguro, estable y de confianza puede promover la autorregulación efectiva en adultos mayores. Cuando se	Fomentar un ambiente educativo que promueva emociones positivas, reduciendo el estrés y la ansiedad asociados con el aprendizaje. Un clima emocional positivo puede aumentar la disposición de los adultos mayores para comprometerse en procesos de autorregulación Establecer un entorno de confianza donde los adultos mayores se sientan respaldados y seguros. La confianza en el entorno de aprendizaje puede facilitar la apertura a nuevas experiencias de aprendizaje y la disposición para utilizar estrategias de autorregulación Promover la interacción y el apoyo social entre adultos mayores en el entorno educativo. La conexión con otros puede actuar como un recurso valioso para la autorregulación, ofreciendo perspectivas adicionales y fomentando un sentido de pertenencia.

		mayor aprovechamiento de los recursos personales.		sienten respaldados y seguros en su entorno de aprendizaje, es más probable que utilicen estrategias de autorregulación con éxito. Esto incluye la planificación, el seguimiento de metas y la gestión del tiempo de manera eficiente. Por lo tanto, al diseñar estrategias de autorregulación para adultos mayores, es esencial considerar el impacto del entorno y las emociones en su capacidad para autorregularse. Proporcionar un ambiente de aprendizaje positivo, de apoyo y seguro puede ser tan importante como enseñar habilidades específicas de autorregulación. Esto puede ayudar a los adultos mayores a superar obstáculos emocionales y a desarrollar estrategias efectivas de autorregulación en su camino hacia el aprendizaje y el éxito académico.	Proporcionar estrategias específicas para la gestión de desafíos emocionales, como el miedo al fracaso o la ansiedad. Enseñar técnicas de afrontamiento que ayuden a los adultos mayores a superar obstáculos emocionales y mantener un estado emocional propicio para la autorregulación. Colaborar con los adultos mayores para establecer metas realistas y alcanzables. Esto puede reducir la presión percibida y fomentar una planificación efectiva, contribuyendo a la autorregulación exitosa. Implementar un sistema de refuerzo positivo para reconocer y celebrar los logros de los adultos mayores. El reconocimiento positivo puede fortalecer la motivación intrínseca y apoyar la autorregulación continua
Autorregulación del aprendizaje	Predominio de los macrosistemas en la regulación emocional	El predominio de la regulación emocional mediada por la ME puede verse en personas orientadas a la acción, que	Predominio de ME Predominio de la MI	El concepto de regulación emocional y su relación con la Memoria de Extensión (ME) y la Memoria de Intención (MI) es	Fomentar estrategias de regulación emocional basadas en la Memoria de Extensión (ME). Esto puede

		son capaces de responder más rápidamente en condiciones de altas exigencias, y consecuentemente se facilita la autorregulación (Kazén, Kaschel y Kuhl, 2008). En tanto el predominio de la MI mediando la regulación emocional puede verse en personas orientadas al estado, que tienden a la vacilación y a posponer sus acciones en condiciones de exigencia, por tanto, la autorregulación se ve inhibida (Kazén, Kaschel y Kuhl, 2008). Al analizar las dificultades que tienen las personas orientadas al estado para pasar a la acción se señala la insuficiencia de afecto positivo y la posibilidad que el mismo sea autogenerado o llegue desde afuera (Kazén, Kaschel y Kuhl, 2008). Dada su dificultad, las personas orientadas al estado recurren con frecuencia a la motivación por consecuencias negativas y al autocontrol. En un contexto más controlado externamente, las personas con orientación al estado pueden beneficiarse, mejorando su posibilidad de resistir tentaciones, aunque		relevante en el contexto de la autorregulación, especialmente para adultos mayores que buscan aprender y mejorar su rendimiento académico. Para los adultos mayores orientados a la acción, la regulación emocional a través de la ME puede ser beneficiosa. Esto significa que son capaces de responder rápidamente y eficazmente en situaciones de alta exigencia, lo que facilita su capacidad de autorregularse en el aprendizaje. Estos individuos pueden mantener un equilibrio emocional que les permite abordar desafíos sin experimentar una parálisis emocional. Por otro lado, los adultos mayores orientados al estado pueden enfrentar dificultades en la autorregulación debido a su tendencia a posponer y dudar. La falta de afecto positivo puede contribuir a esta vacilación. Para superar este obstáculo, es esencial que se les proporcionen estrategias específicas de regulación emocional que les permitan generar afecto positivo internamente o acceder a él desde fuentes externas. Además, pueden beneficiarse del autocontrol y la motivación	incluir prácticas de atención plena y técnicas para mantener el equilibrio emocional en situaciones desafiantes. El objetivo es optimizar su capacidad para responder efectivamente y evitar la parálisis emocional. Promover la motivación intrínseca al conectar el aprendizaje con metas personales significativas. Esto puede fortalecer la autorregulación al ofrecer un propósito claro y sostenible para el aprendizaje Ayudar a los adultos mayores en el desarrollo de resiliencia emocional. Esto implica cultivar habilidades para superar los desafíos emocionales y mantener un estado mental positivo, incluso frente a obstáculos. Ofrecer apoyo personalizado según la orientación emocional de cada adulto mayor. Adaptar la estrategia de autorregulación a sus necesidades individuales aumentará la efectividad y

		en el más largo plazo esto puede aumentar la alienación (Baumann y Kuhl, 2005).		basada en consecuencias negativas para mantenerse enfocados en sus metas. La comprensión de cómo la regulación emocional y la orientación al estado o a la acción afectan la autorregulación es esencial para diseñar estrategias de aprendizaje efectivas y específicas para adultos mayores. Al adaptar las estrategias a las necesidades y características individuales de los estudiantes, es más probable que se promueva un aprendizaje exitoso y una autorregulación efectiva, independientemente de su orientación emocional predominante.	la aplicación exitosa de las técnicas. Establecer un proceso de monitoreo continuo y ajustes según las respuestas emocionales y el progreso individual. La flexibilidad en la estrategia permitirá adaptarse a cambios en la orientación emocional y a nuevas circunstancias.
Autorregulación del aprendizaje	Lo volitivo y sus estrategias	Como hemos señalado, de la coordinación de los macrosistemas surgen distintas configuraciones dinámicas de lo volitivo. Las dos principales son denominadas por Kuhl como autorregulación y autocontrol y son concebidas como dos modalidades distintas, opuestas y adaptativas. El funcionamiento óptimo requiere de alternancia entre autocontrol y autorregulación de forma dinámica y flexible (Kuhl y Koole, 2004).	Configuraciones dinámicas de lo volitivo. El modo de autocontrol El modo de autorregulación El estado de "flow"	El concepto de autorregulación y autocontrol en la teoría PSI es esencial para comprender cómo las personas pueden abordar las metas y tareas de manera efectiva. Esto es relevante en el contexto del aprendizaje para adultos mayores, ya que estas dos modalidades de regulación volitiva pueden influir en su capacidad para autorregularse en entornos de educación. Modo de autocontrol: Esta modalidad es necesaria cuando las metas o tareas no son intrínsecamente motivadoras para el individuo. Se basa en el	Diseñar actividades educativas que busquen despertar el interés y la motivación intrínseca en los adultos mayores. Conectar el contenido del aprendizaje con sus intereses personales puede aumentar la autorregulación. Configurar entornos de aprendizaje que promuevan una experiencia positiva y placentera. Un ambiente motivador puede facilitar la transición hacia el modo de

		El modo de autocontrol es necesario cuando necesitamos alcanzar metas que no son sentidas como propias por el Self. Implica predominio de la MI (Kuhl y Koole, 2004) y requiere del sistema de reconocimiento de objetos. Exige cierta postergación del Self, realizada de forma consciente y con esfuerzo, lo que podría asimilarse a la concepción tradicional de voluntad (Kuhl y Koole, 2004). Es un modo de volición funcional, al servicio de la adaptación, su uso moderado puede llevar a consecuencias positivas. Probablemente, se da mucho en el sistema educativo cuando los estudiantes no encuentran mayor sentido y gusto por lo que tienen que aprender, pero deben hacerlo para alcanzar la aprobación. Sin embargo, el predominio sostenido del autocontrol puede resultar perjudicial para el bienestar de las personas (Kuhl y Fuhrman, 1998). Quizá los modelos de autorregulación del aprendizaje se asimilarán más a esta modalidad de		autocontrol y la MI, lo que significa que se requiere un esfuerzo consciente para posponer el Self y llevar a cabo las acciones necesarias para alcanzar la meta. En situaciones de educación, esto podría relacionarse con estudiantes que estudian o se esfuerzan principalmente debido a la necesidad de aprobación o cumplimiento de requisitos académicos. Sin embargo, un predominio constante de este modo puede tener un costo en el bienestar de la persona, ya que implica un esfuerzo sostenido y consciente. Modo de autorregulación: Esta modalidad implica una coordinación efectiva entre la ME y el CIC, con un control consciente mínimo. En este modo, las metas se sienten como propias y se experimenta afecto positivo. Es el estado ideal de funcionamiento según la teoría PSI y se relaciona con conceptos como el "flow" y la motivación intrínseca. En un entorno de aprendizaje, esto podría aplicarse a estudiantes que están altamente motivados y disfrutan del proceso de aprendizaje, y donde la regulación de sus	autorregulación, donde las metas se sientan más intrínsecas Fomentar la autoconciencia sobre los beneficios y logros obtenidos a través de la autorregulación. Aplicar reforzamiento positivo, como el reconocimiento de los progresos, para fortalecer la conexión emocional con las metas de aprendizaje Diseñar actividades que busquen generar experiencias de "flow" durante el aprendizaje, donde los adultos mayores se sientan inmersos y disfruten del proceso de manera natural. Este enfoque facilita la autorregulación. Mantener la flexibilidad en las estrategias, adaptándolas continuamente según las necesidades individuales y los cambios en el entorno de aprendizaje. La adaptación garantiza la efectividad a lo largo del tiempo.

		autocontrol en el esquema de Kuhl (Kuhl y Koole, 2004), dado que parten fundamentalmente de las descripciones que los estudiantes realizan de sus actividades de estudio de forma deliberada y consciente. En el modo de autorregulación la coordinación de procesos logra atender simultáneamente el mantenimiento de las metas y el mantenimiento del Self. Los macrosistemas implicados de forma predominante en la autorregulación son la ME y el CIC, con el mínimo control de la conciencia. Las metas son vividas como propias y predomina el afecto positivo. Este sería el modo óptimo de funcionamiento (Kazén, Kuhl y Leitch, 2014). El estado de “flow” y la motivación intrínseca son ejemplos de esta forma de autorregulación. Pensemos en un buen estudiante situado en la materia que más le interesa, frente a un reto óptimo que se siente capaz de afrontar y disfruta aprendiendo. En ese		acciones y emociones se produce de manera casi automática. En el contexto del aprendizaje para adultos mayores, es crucial comprender cómo se pueden fomentar estos dos modos de regulación volitiva. Las estrategias de enseñanza y aprendizaje pueden adaptarse para promover la autorregulación y minimizar la necesidad de autocontrol. Esto podría incluir la creación de entornos de aprendizaje en los que los adultos mayores se sientan más motivados, capaces y conectados emocionalmente con las metas de aprendizaje. La comprensión de estos conceptos puede ayudar a diseñar estrategias de enseñanza más efectivas y apoyar el proceso de aprendizaje de los adultos mayores.	

		escenario, el buen estudiante ya sabe cómo hacerlo, se pone en marcha y los afectos positivos movilizan su acción. Probablemente ese estudiante aplica mucho más esfuerzo, activa de modo flexible muchos más procesos de los que logra ser consciente. Este modo de autorregulación en el que predomina la ME puede asociarse a niveles más altos de desempeño académico (Kuhl, Baumann y Kazén, 2007).			
Autorregulación del aprendizaje	Modelo de Corno	Corno (2001) retoma en contextos académicos las descripciones de orientación al estado y orientación a la acción, así como los distintos modos de control volitivo expuestos en la teoría PSI (autorregulación y autocontrol) que resultan de la interacción de los diversos macrosistemas mediados por el afecto. Para Corno (2001) lo volitivo es condición necesaria pero no suficiente para la autorregulación. En tareas académicas, lo volitivo se observa en la persistencia en la realización de las mismas, gestionar el	Lo volitivo desde Corno Procesos volitivos Del modo autocontrol al modo regulación	El modelo de Corno aporta una comprensión detallada de cómo lo volitivo se relaciona con el aprendizaje y la autorregulación en contextos académicos. Al considerar las orientaciones al estado y a la acción, así como los modos de control volitivo, Corno proporciona un marco para entender cómo los estudiantes enfrentan desafíos en sus estudios. El énfasis en el autocontrol como un modo predominante en la adaptación al sistema educativo sugiere que muchos estudiantes pueden depender de la fuerza de voluntad para abordar sus tareas académicas. Sin embargo, Corno también enfatiza que la	Reconocer la importancia del autocontrol y, al mismo tiempo, establecer metas claras para fomentar la autorregulación gradual. Establecer un camino que permita a los adultos mayores internalizar metas educativas y adquirir estrategias de autorregulación. Diseñar programas de desarrollo que se centren en el fortalecimiento de habilidades volitivas específicas, como el control de la atención, la automotivación y el manejo de emociones intrusivas.

		propio yo y una serie de habilidades entre las que se destaca especialmente la habilidad para mantener la concentración. Enmarca lo volitivo en el terreno de la implementación de la intención (Corno, 2001; Corno y Kanfer, 1993), entendiéndolo como un conjunto de procesos orientados a mantener la intención ante la presencia de tendencias que compiten (Corno, 2001). Los procesos volitivos entran en juego una vez que se ha decidido aprender o completar una tarea académica. Como se ha señalado, los procesos volitivos se requieren cuando el alcance de las metas no es inmediato y van surgiendo dificultades para ello (Corno, 2001). Corno (2001) destaca el predominio que tiene el modo de autocontrol para la adaptación al sistema educativo en sus distintos niveles. A la vez señala la posibilidad de ir avanzando hacia el modo de autorregulación en la medida que los estudiantes		autorregulación es una meta deseable y que los estudiantes pueden avanzar hacia este modo a medida que internalizan las metas educativas y adquieren habilidades estratégicas. El enfoque en estrategias volitivas como el control de la atención, la automotivación y el manejo de emociones intrusivas resalta la importancia de desarrollar estas habilidades para mejorar el aprendizaje y la autorregulación. La idea de que estas estrategias volitivas son entrenables es especialmente relevante para la educación, ya que sugiere que los educadores pueden ayudar a los estudiantes a adquirir estas habilidades a lo largo de su trayectoria educativa. En el contexto de la educación para adultos mayores, comprender y aplicar los principios del modelo de Corno puede ser beneficioso para diseñar estrategias de enseñanza y apoyo que tengan en cuenta las necesidades y desafíos específicos de este grupo demográfico. Esto podría incluir la promoción de estrategias volitivas y la transición hacia la autorregulación, lo que podría mejorar significativamente la	Proporcionar herramientas prácticas y ejercicios que los adultos mayores puedan aplicar en su día a día. Implementar programas de entrenamiento en estrategias de atención, con un énfasis en mejorar la concentración y reducir distracciones. Esto puede incluir técnicas de mindfulness y prácticas de atención plena adaptadas a las necesidades de los adultos mayores. Desarrollar estrategias específicas para fomentar la automotivación en adultos mayores, conectando sus metas educativas con sus intereses personales y valores. Esto puede incluir la creación de metas alcanzables y significativas. Facilitar el aprendizaje de habilidades para la gestión de emociones intrusivas, reconociendo que las emociones pueden desempeñar un papel crucial en el proceso de aprendizaje. Proporcionar técnicas prácticas para

		internalizan las metas del sistema educativo y ganan en el dominio de recursos estratégicos. Más concretamente Corno (2001) retoma las estrategias volitivas planteadas por Kuhl y suma alguna más, identifica su presencia en contextos académicos e ilustra los subprocesos volitivos en la autorregulación del aprendizaje. Entre esos procesos sitúa el control de la atención, las formas de automotivarse y el manejo de emociones intrusivas (Corno y Kanfer, 1993). Insiste en que las estrategias volitivas pueden ser entrenables como lo son otras estrategias, y eso es relevante a los fines educativos.		experiencia de aprendizaje de los adultos mayores.	afrontar el estrés y la ansiedad relacionados con el estudio. Establecer programas de apoyo continuo y personalizado que se ajusten a las necesidades cambiantes de los adultos mayores a lo largo de su trayectoria educativa. Esto puede incluir servicios de asesoramiento individual y sesiones de seguimiento para asegurar la efectividad de las estrategias implementadas. Fomentar un entorno de aprendizaje que ofrezca retroalimentación constructiva y aliente la mejora continua. Reconocer y celebrar los logros, al tiempo que brinda orientación para abordar desafíos específicos.
Autorregulación del aprendizaje	Grupo de estrategias volitivas sobre los procesos internos o el propio Self	En el grupo de estrategias volitivas sobre los procesos internos o el propio Self se distinguen una serie de estrategias de control metacognitivo como el control atencional, referido a la posibilidad de orientar el foco	Estrategias volitivas aplicadas al self Aumentar la concentración Control de significado y del procesamiento de la información	El grupo de estrategias volitivas relacionadas con los procesos internos o el Self proporciona un conjunto de herramientas valiosas para la autorregulación del aprendizaje. Estas estrategias abordan aspectos clave como la concentración, la gestión	Implementar técnicas específicas para mejorar la concentración y dirigir la atención hacia las tareas académicas Proporcionar herramientas y prácticas que ayuden a los adultos mayores a manejar

		de atención, así como el nivel de activación. Frente a una tarea académica difícil, el aumentar la concentración, inhibiendo otros estímulos externos, puede ser una forma de mantener la intención y avanzar hacia las metas en dicha tarea. Otra de las estrategias mencionadas es el control del significado, que implica pensar selectivamente en aquellos aspectos de la tarea que colaboran en su consecución. Por último, Corno (2001) incluye entre los subprocesos metacognitivos al control del procesamiento de la información tomando las decisiones claves para realizar el esfuerzo óptimo. Estas dos últimas estrategias parecen vincularse estrechamente con el conocimiento sobre las tareas y el nivel de habilidad del aprendiz en relación a las mismas. Entre las estrategias volitivas que vuelven sobre el propio Self se incluyen las de control emocional. Un ejemplo de las mismas puede ser el dirigirse	Administración de incentivos	emocional, la motivación y la toma de decisiones efectivas. La capacidad de controlar la atención y dirigirla hacia la tarea académica es fundamental para el éxito en el aprendizaje. El control del significado y el procesamiento de la información se centran en el pensamiento selectivo y en la forma de abordar las tareas de manera efectiva. El control emocional es esencial para mantener la motivación y evitar que las emociones negativas interfieran con la tarea. La administración del incentivo y el recordatorio de los resultados esperados ayudan a mantener la motivación a lo largo del proceso de aprendizaje. La capacidad de controlar el ambiente, como cerrar temporalmente distracciones, y la gestión de las interacciones con otros, como compañeros y profesores, también son estrategias valiosas para mantener el enfoque en las metas académicas. En el contexto de la educación para adultos mayores, enseñar y promover estas estrategias volitivas puede ser especialmente beneficioso. Ayudar a los adultos mayores a desarrollar estas habilidades puede mejorar su	emociones negativas relacionadas con el aprendizaje. Estrategias de regulación emocional, como la identificación y expresión de sentimientos, pueden contribuir a mantener un estado emocional positivo durante el proceso educativo Implementar prácticas que fortalezcan la motivación a lo largo del tiempo. Esto podría incluir recordatorios visuales de metas académicas, la conexión de los logros con resultados personales significativos, y la creación de un ambiente que inspire y mantenga altos niveles de motivación. Enseñar estrategias para la toma de decisiones efectiva, considerando aspectos como la planificación a largo plazo y la evaluación de opciones. Capacitar a los adultos mayores para que tomen decisiones informadas sobre su aprendizaje, teniendo en cuenta sus metas y valores personales.

		a uno mismo mensajes positivos para mantenerse en la tarea, como decirse “esta tarea no me va a ganar a mí” cuando empieza a hacerse larga y fatigosa. Otro ejemplo puede ser pensar en las consecuencias negativas que tendría abandonar la tarea sin terminarla. También se puede intentar convertir una emoción desagradable en otra más placentera que contribuya a completar la tarea. Por ejemplo: se podría intentar transformar el tedio experimentado en una tarea académica en un desafío personal y con ello lograr mayor compromiso y activación. A las estrategias de control metacognitivo y emocional, se suman las de control motivacional que contribuyen a reactivar y jerarquizar las metas en situaciones de conflicto Una de las principales estrategias para ello es la administración del incentivo, es decir, la posibilidad de tener presentes los resultados que se esperan de la tarea que se está encarando. Un		capacidad para autorregular su aprendizaje, al tiempo que les brinda herramientas para superar obstáculos y desafíos. Estas estrategias son aplicables en diversas áreas y pueden mejorar significativamente el desempeño de los estudiantes de todas las edades.	Brindar técnicas para el control del entorno de estudio, como la reducción de distracciones temporales. Esto puede incluir la creación de espacios de aprendizaje propicios y la implementación de prácticas que faciliten la concentración Enseñar habilidades para gestionar interacciones con compañeros y profesores. Esto puede incluir estrategias para la comunicación efectiva, la búsqueda de apoyo cuando sea necesario, y el establecimiento de relaciones positivas que contribuyan al éxito académico. Destacar la aplicabilidad de estas estrategias en diversos contextos educativos y áreas de aprendizaje. Mostrar cómo estas habilidades pueden ser herramientas versátiles que beneficien no solo en el ámbito académico, sino también en la vida

		estudiante que ve todavía distante el final mientras realiza una tarea podría pensar “termino esto, y ya no me preocupo más”, “ya termino y voy a tener la calificación que necesito”. Las estrategias volitivas que vuelven sobre los procesos internos se complementan con las que buscan modificar el ambiente con el objetivo de mantener la intención. Dichas estrategias se relacionan con la posibilidad de manipular la tarea y el ambiente en el que se realiza. Ejemplo de ello puede verse en un estudiante que para realizar un trabajo escrito, que sabe le va a demandar concentración, cierra momentáneamente sus sesiones en distintas redes sociales para no dispersarse. También en ocasiones es posible manipular la tarea para volverla más controlable. Asimismo pueden considerarse el control de los pares y del docente como parte del ambiente en los contextos académicos y, consecuentemente, considerar las estrategias que empleamos para controlarlos como estrategias volitivas. Por			cotidiana de los adultos mayores.

		ejemplo, conformar un equipo con personas que nos dan confianza puede contribuir al logro de nuestros objetivos. El inventario de estrategias volitivas que detalla Corno podría enriquecer los modelos de autorregulación en el aprendizaje, permitiendo analizar con más de detalle su componente volitivo. Alguien que ha desarrollado el control volitivo en contextos educativos es capaz de alcanzar lo que se propone y para ello es capaz de controlar su atención, regular sus emociones y motivación. Por el contrario, los estudiantes con escaso desarrollo de control volitivo tendrán dificultades para concretar sus metas. Otro aspecto a señalar es que se trata de estrategias que pueden enseñarse en distintos dominios, lo que podría redundar positivamente en el aprendizaje y el desempeño de los estudiantes.			
Autorregulación del aprendizaje	El modelo de procesamiento dual de Boekaerts	Por último, en esta presentación centrada en los aspectos volitivos de la autorregulación, abordaremos brevemente el modelo de procesamiento dual de	Bases del procesamiento dual de Boekaerts Prioridades del estudiante Proceso arriba-abajo	El "Modelo de procesamiento dual de Boekaerts" es una herramienta para entender la autorregulación en contextos académicos, específicamente en el entorno educativo, donde los	Definir Metas de Aprendizaje Claras, establecer metas de aprendizaje específicas y alcanzables, alineadas con los intereses y valores

		Boekaerts (Boekaerts y Corno, 2005). Este modelo busca dar cuenta de la autorregulación en contextos académicos, como el de una clase, en el que distintas metas entran en conflicto por la atención del estudiante. Integra en su modelo las estrategias volitivas, destacando que los modelos de autorregulación del aprendizaje no han considerado del todo esas estrategias por asumir que todo se ordena en función del aprendizaje académico. El modelo dual (Boekaerts y Corno, 2005) considera que en los escenarios académicos podríamos reconocer en los estudiantes dos grandes prioridades, que luego orientan sus acciones. Una de las prioridades es intentar aumentar sus conocimientos y desarrollar sus habilidades. La otra prioridad consiste en mantener el bienestar emocional, evitando situaciones displacenteras o salvando las apariencias del Self. El modelo dual propone dos procesos en paralelo	Proceso abajo-arriba intercambiador de vías de tren"	estudiantes se enfrentan a desafíos relacionados con el aprendizaje y su bienestar emocional. El modelo identifica dos prioridades principales en los estudiantes: la búsqueda de conocimiento y desarrollo de habilidades, y la preservación del bienestar emocional, evitando situaciones desagradables o preservando la autoimagen. El modelo propone dos procesos paralelos para controlar la acción de los estudiantes en función de estas prioridades. Por un lado, está el proceso arriba-abajo, donde la elección de metas de aprendizaje impulsa la acción, y las acciones se basan en intereses, valores, resultados y recompensas esperadas. Por otro lado, está el proceso abajo-arriba, influenciado principalmente por las señales del entorno, donde el estudiante prioriza su bienestar emocional en respuesta a situaciones estresantes o desafiantes. La importancia de este modelo radica en su capacidad para comprender cómo los estudiantes equilibran la búsqueda de conocimiento y el bienestar emocional en un contexto académico. También destaca la relevancia de las	personales de cada adulto mayor. Incentivar la elección de metas de aprendizaje que estén intrínsecamente vinculadas con los intereses y valores personales de cada individuo. Promover la autoevaluación constante para monitorear el progreso hacia las metas de aprendizaje y ajustar estrategias según sea necesario. Estimular la participación en grupos sociales o comunidades de aprendizaje que brinden apoyo emocional y compartan experiencias en el proceso de aprendizaje Entrenar para reconocer señales emocionales y de estrés, facilitando la aplicación de estrategias específicas para preservar el bienestar emocional durante el aprendizaje. Proporcionar herramientas prácticas para gestionar el estrés y las emociones

		orientados a controlar la acción dirigida hacia dichos propósitos (dominio y bienestar). Por un carril se sitúa un proceso arriba-abajo que describe lo que ocurre cuando el estudiante elige aprender y mejorar. La elección de las metas de aprendizaje ordena todo el proceso, y las acciones se energizan a partir de los intereses, valores, los resultados y las recompensas esperadas. El proceso que sigue a la definición de las metas de aprendizaje nos remite, por ejemplo, a la descripción de las fases de la autorregulación realizada por Zimmerman (2000). Claro está, no todos los estudiantes y no en todas las situaciones, definen inicialmente las metas de aprendizaje. Por otro carril se sitúa un proceso abajo-arriba que está influido, fundamentalmente, por las claves del ambiente. El estudiante prioriza el bienestar emocional cuando el ambiente le da pistas de que algo no está bien. Está búsqueda del bienestar hace que el estudiante esté más		estrategias volitivas, que actúan como un mecanismo para cambiar entre estos dos procesos. El acceso a estrategias volitivas refinadas puede ayudar a los adultos mayores a mantener su enfoque en el aprendizaje cuando se han comprometido con metas de aprendizaje, y al mismo tiempo, les permite desviar su enfoque hacia el bienestar emocional cuando sea necesario. Esto es crucial para adultos mayores que desean autorregular su proceso de aprendizaje, ya que pueden enfrentar desafíos tanto en términos de salud emocional como de adquisición de conocimientos.	negativas, manteniendo un equilibrio saludable entre el aprendizaje y el bienestar emocional Desarrollar la capacidad de adaptarse a desafíos y cambios, promoviendo la resiliencia en el proceso de aprendizaje de los adultos mayores. Destacar la importancia de reconocer y celebrar los logros alcanzados, fortaleciendo la autoeficacia y la motivación continua en la autorregulación del aprendizaje.

		ocupado en mantener o reestablecer el equilibrio emocional y no esté tan enfocado en el aprendizaje o en progresar académicamente. Particularmente, los estudiantes que se encuentran sistemáticamente con dificultades en el aprendizaje, se ven obligados a lidiar permanentemente con estresores que llegan del ambiente y también los internos (Boekaerts y Corno, 2005). El acceso a estrategias volitivas refinadas puede funcionar como un “intercambiador de vías de tren” (Boekaerts y Corno, 2005). El acceso a las mismas puede ayudar a que el estudiante mantenga su acción orientada al aprendizaje una vez que se ha definido por esas metas, a la vez inhibir la ruta del bienestar cuando el camino se torna amenazante.			
Autorregulación del aprendizaje	Valoración de los modelos volitivos de la autorregulación	Estas últimas sitúan su análisis en las dinámicas propias del aula, enfocando el componente volitivo de la autorregulación del aprendizaje.	Lo volitivo desde los diferentes enfoques Escenarios de multitarea	El texto se centra en la valoración de los modelos volitivos de la autorregulación del aprendizaje y cómo estos modelos pueden contribuir a la comprensión y mejora del aprendizaje activo y	Ayudar a los adultos mayores a establecer metas de aprendizaje personalizadas y significativas, reconociendo que estas metas sirven

		En conjunto pueden ayudarnos a responder sobre los factores que contribuyen a un aprendizaje activo, comprometido y autónomo, y de qué modo podemos favorecer su desarrollo. Un primer aporte de estas perspectivas es contribuir a situar lo volitivo en los procesos de autorregulación en el aprendizaje. Lo volitivo se entiende como una función al servicio del logro de nuestras metas una vez que las hemos definido, que implica mantenernos en la acción y proteger nuestra intención . En contextos educativos, suele ocurrir que al proponernos completar una tarea, comienzan aparecer obstáculos de distinta índole, por lo que recurrimos a lo volitivo con frecuencia. Una tarea puede resultar mucho más difícil de lo que habíamos imaginado o alargarse inesperadamente; en consecuencia, el esfuerzo debe aumentar y las chances de abandonarla crecen de no mediar estrategias que nos		autónomo. Se reconoce la necesidad de teorías más integrales que aborden los procesos de autorregulación, y se sugiere que la perspectiva volitiva de Kuhl, junto con las aproximaciones educativas de Corno y Boekaerts, pueden ser fundamentales en este sentido. El concepto de "lo volitivo" se destaca como una función que sirve para alcanzar metas una vez que estas se han definido. En el contexto educativo, se señala que a menudo surgen obstáculos en la realización de tareas, lo que requiere el uso frecuente de lo volitivo para mantenerse en la acción y proteger la intención de completar la tarea. Se mencionan situaciones de multitarea como ejemplos cotidianos en las que se necesita lo volitivo para inhibir estímulos competitivos y mantener el enfoque en las metas. Corno y Boekaerts se destacan por su enfoque en lo volitivo como un componente clave de la autorregulación. Corno enumera estrategias de regulación cognitiva, emocional y motivacional, así como estrategias de modificación del ambiente que ayudan a alcanzar metas una vez que se han	como impulsoras de la acción Introducir y enseñar estrategias volitivas, destacando la importancia de utilizar la fuerza de voluntad para superar obstáculos y mantener el compromiso con las metas de aprendizaje. Proporcionar herramientas específicas para afrontar obstáculos comunes en el proceso de aprendizaje de adultos mayores, promoviendo el uso efectivo de estrategias volitivas en situaciones desafiantes. Desarrollar técnicas para mejorar la concentración y mantener el enfoque en las metas, especialmente en situaciones de multitarea donde la distracción es común. Educar sobre la modificación del entorno como una estrategia volitiva, capacitando a los adultos mayores para ajustar su entorno de

		mantengan en la tarea y fieles a nuestro propósito. Los escenarios de multitarea nos ofrecen ejemplos cotidianos de la necesidad de lo volitivo. Múltiples estímulos compiten a diario con el propósito que hemos definido, y deberemos inhibirlos si es que pretendemos completar bien la tarea que decidimos a encarar. Para Corno y Boekaerts lo volitivo puede considerarse como componente de la autorregulación. Centrada en lo volitivo, Corno enumera estrategias de regulación cognitiva, emocional y motivacional que vuelven sobre los procesos internos. También incluye estrategias de modificación del ambiente, que están al servicio del logro de las metas, una vez que se han definido y comenzado la acción.		definido y se ha comenzado la acción. Se plantea la idea de que estas estrategias volitivas pueden enseñarse y que su inclusión en los modelos de autorregulación del aprendizaje puede enriquecerlos. La importancia de esta información para el diseño de estrategias de autorregulación del aprendizaje en adultos mayores radica en su relevancia para ayudar a este grupo a superar obstáculos, mantener el enfoque en las metas y lograr un aprendizaje activo y autónomo. Al comprender y aplicar estrategias relacionadas con lo volitivo, los adultos mayores pueden beneficiarse al enfrentar desafíos en el proceso de aprendizaje, lo que contribuye a su desarrollo cognitivo y al bienestar emocional.	aprendizaje de manera que favorezca la consecución de sus metas. Fomentar la autonomía y la toma de decisiones informadas, permitiendo que los adultos mayores elijan las estrategias volitivas que mejor se adapten a sus preferencias y estilos de aprendizaje. Implementar un proceso de evaluación continua y adaptación de la estrategia, reconociendo que las necesidades y desafíos de los adultos mayores pueden evolucionar con el tiempo.
Autorregulación del aprendizaje	Modelo de regulación emocional de Jacobs y Gross	En primer lugar, las emociones se generan de la interacción entre la persona y la situación. Más que pensarlas como un rasgo o característica personal, es	Emociones y ambiente la emoción como una respuesta coordinada y total	El Modelo de regulación emocional de Jacobs y Gross resalta la relevancia de la regulación emocional en el proceso de aprendizaje y destaca diversos aspectos clave al	Integrar la comprensión del entorno y contexto específico de aprendizaje de los adultos mayores en el diseño de estrategias de autorregulación,

		conveniente adoptar un enfoque situacional. Esto obliga a tener en cuenta el contexto, particularmente en el que se da el aprendizaje académico. Se trata de un enfoque muy compatible con los modelos de autorregulación que hemos venido presentando. Atender a la interacción entre la persona y la situación da pie a quienes estudian las emociones académicas. En segundo lugar, entendemos la emoción como una respuesta coordinada y total del organismo en situación. Esto implica distintas dimensiones que se relacionan en la respuesta emocional. En tercer término, destacamos que la respuesta admite ciertos grados de libertad, ya que da pie a la regulación emocional. La regulación es posible en la medida que la respuesta emocional puede ser flexible. Dada su proximidad con los estudios de autorregulación en el aprendizaje y el aporte que pueden hacer a su comprensión, hemos seleccionado analizar con algo más de detalle los modelos de	del organismo en situación Que es la regulación emocional Estrategias de resignificación cognitiva (reappraisal) Relación con kuhl	respecto. En primer lugar, resalta que las emociones no son rasgos innatos de la persona, sino que surgen de la interacción entre el individuo y el entorno. Este enfoque situacional subraya la importancia de considerar el contexto específico en el que se desarrolla el aprendizaje, al diseñar la estrategia de autorregulación para adultos mayores. La definición de regulación emocional que presentan los autores implica activar metas con el propósito de ajustar la intensidad o duración de una respuesta emocional, permitiendo así una influencia ascendente o descendente en el proceso. Esta noción destaca la importancia de establecer metas claras y específicas en el proceso de autorregulación emocional. Para adultos mayores, tener metas bien definidas puede ser un factor motivador y facilitador en su proceso de aprendizaje. Un aspecto relevante que se menciona es la posibilidad de anticiparse a las respuestas emocionales, lo que amplía el repertorio de estrategias de regulación emocional. Esta anticipación no solo se limita a la gestión de la expresión	reconociendo la influencia mutua entre las emociones y el entorno. Fomentar la definición de metas claras y específicas como parte integral de la autorregulación emocional, reconociendo que estas metas pueden actuar como motivadores y facilitadores para los adultos mayores en su proceso de aprendizaje. Facilitar el aprendizaje de estrategias que no solo aborden la expresión emocional, sino que también se centren en la anticipación y gestión de las etapas iniciales del proceso emocional, brindando flexibilidad y eficacia en la regulación emocional de los adultos mayores. Destacar la importancia de las estrategias de resignificación cognitiva (reappraisal) para promover emociones positivas, establecer relaciones más cercanas y favorecer la retención de recuerdos, contribuyendo así a un

		regulación emocional (Gross, 2013) y de emociones del logro (Pekrun y Perry, 2014). La regulación emocional puede definirse como la activación de una meta para regular la magnitud o la duración de la respuesta emocional, de forma ascendente o descendente (Gross, 2013). Se trata del modo en que los individuos inciden en qué emoción, cuándo y cómo la experimentan y la expresan (Gross, 1998). Particularmente encontramos semejanza en la centralidad de las metas que orientan el esfuerzo por regular y la posibilidad de modular, en este caso, los componentes de la emoción. Anticipación de respuestas en la regulación emocional. En el esquema propuesto, la regulación emocional no se reduce a la acción sobre la expresión emocional, sino que incluye la posibilidad de anticiparse a las respuestas. Lo que abre un abanico más amplio de estrategias. Se destaca que las estrategias orientadas a las etapas iniciales de generación de la emoción son más efectivas		emocional, sino que también abarca etapas iniciales del proceso emocional, lo cual otorga una mayor flexibilidad en la regulación. Esto es especialmente relevante para adultos mayores, ya que les brinda herramientas para afrontar de manera más efectiva las situaciones emocionales que puedan surgir durante el aprendizaje. Por último, se subraya la importancia de las estrategias de resignificación cognitiva (reappraisal) en el proceso de regulación emocional. Estas estrategias se destacan por su capacidad para promover emociones positivas, establecer relaciones más cercanas y favorecer la retención de recuerdos. Esto es esencial en el diseño de estrategias de autorregulación para adultos mayores, ya que puede contribuir a un ambiente de aprendizaje más positivo y enriquecedor.	ambiente de aprendizaje enriquecedor y positivo. Promover la adaptabilidad y flexibilidad en las estrategias de regulación emocional, reconociendo que las necesidades emocionales pueden variar, y proporcionando opciones diversas para que los adultos mayores elijan las que mejor se ajusten a sus experiencias individuales Implementar un sistema de refuerzo positivo para reconocer y celebrar los logros en la regulación emocional, fortaleciendo la autoeficacia y motivación de los adultos mayores en su viaje de aprendizaje.

		que las que se dirigen a la respuesta emocional propiamente dicha desencadenada al final del proceso (Jacobs y Gross, 2014). Contribuir a dar sentido a la experiencia sigue siendo una función sumamente relevante de lo educativo, y puede acompañar el momento de cambio cognitivo señalado por Gross (1998) como estrategia de regulación emocional. Como vemos, el trabajo de regulación emocional implica necesariamente las situaciones que se dan en el aula. Estrategias de resignificación cognitiva Una de las hipótesis que se ha ido abonando es que distintas formas de regulación emocional tienen diferentes consecuencias. En esa dirección se analizan especialmente las estrategias de resignificación cognitiva (reappraisal) que se da en las fases previas a la respuesta emocional y las estrategias de supresión emocional que se producen a partir de la respuesta emocional. Se han ido destacando las ventajas de			

		la primera en cuanto a experimentar más emociones positivas, establecer relaciones más cercanas y mantener recuerdos (Gross, 2013; Jacobs y Gross, 2014; McRae, 2016). La comparación entre estrategias de resignificación cognitiva y supresión también cabe en el terreno educativo. Fundamentalmente, basados en estudios en otros ámbitos, Jacobs y Gross (2014) postulan que estudiantes en los que predominan las estrategias de resignificación cognitiva podrían movilizarse por afectos positivos, establecerían relaciones más cercanas y estarían en mejores condiciones de vincular los contenidos que van aprendiendo. En tanto, en los estudiantes que predomina la supresión como estrategia de regulación emocional, el esfuerzo por atenuar la respuesta emocional va acompañada de emociones negativas, más distancia con sus pares y menos posibilidades de aprovechamiento del procesamiento cognitivo.			

		Quizá podamos establecer cierto paralelismo entre el predominio de estas estrategias de regulación emocional y los modos de configuración de lo volitivo planteados por Kuhl (2000). La supresión correspondería a una estrategia de la modalidad de autocontrol, cuya característica es la de un gobierno dictatorial en el esquema de Kuhl. En este caso la emoción es experimentada como peligrosa y perturbadora, por tanto debe suprimirse. La estrategia de resignificación cognitiva (reappraisal) sería propia de la modalidad autorregulación en el esquema de Kuhl, similar a un gobierno democrático. El manejo de las tentaciones. Un aspecto que resulta relevante y que demanda más investigación es el que denominan “manejo de las tentaciones” (management of temptations) vinculado a mantener la concentración en tiempos en los que aumentan los distractores, también a postergar la gratificación, son aspectos que demandan mayor investigación (Jacobs y			

		Gross, 2014). Puede verse aquí el puente con los conceptos de control volitivo.			
Autorregulación del aprendizaje	Etapas de la regulación emocional	Durante el proceso de generación de las emociones, Gross (1998; Jacobs y Gross, 2014) plantea una serie de mojones fundamentales en los que los individuos pueden dirigir sus esfuerzos por regular, es decir, intentar cambiar la respuesta emocional. En primer lugar, se ubica la selección de la situación. Aún antes de que la emoción se desencadene, la persona puede hacer esfuerzos por elegir situaciones que aumenten o disminuyan la probabilidad de que se produzcan ciertas respuestas emocionales. En su esfuerzo por regular la frustración que experimenta al cometer un error, el estudiante en ocasiones puede seleccionar la situación al decidir si muestra o no lo que ha hecho al docente que le orienta, elegir en qué momento muestra su error, incluso evitar la situación en la que podría equivocarse. Aunque está claro que no siempre	Selección de la situación Modificación de la situación Despliegue atencional Cambio cognitivo Modulación de la respuesta	En este fragmento se describen las etapas de la regulación emocional según la perspectiva de Gross (1998) y Jacobs y Gross (2014), resaltando su importancia en el proceso de autorregulación del aprendizaje en adultos mayores. La primera etapa mencionada es la "selección de la situación", donde se destaca que antes de que la emoción se desencadene, las personas pueden esforzarse por elegir situaciones que influyan en la probabilidad de experimentar ciertas respuestas emocionales. Por ejemplo, en el contexto de aprendizaje, un adulto mayor puede decidir cuándo y cómo exponer un error al docente o incluso evitar situaciones en las que podría cometer errores. La importancia de esta etapa radica en que brinda a los adultos mayores un mayor control sobre su experiencia emocional en situaciones educativas. La "modificación de la situación" es la segunda etapa, en la que los esfuerzos se centran en cambiar la situación una vez que el	Promover la conciencia en adultos mayores sobre la importancia de seleccionar conscientemente situaciones de aprendizaje, permitiéndoles tener un mayor control sobre las respuestas emocionales antes de que se desencadenen. Facilitar el desarrollo de habilidades de cambio cognitivo (reappraisal), alentando a los adultos mayores a reinterpretar situaciones de aprendizaje, como errores, como oportunidades de crecimiento, contribuyendo así a mantener una actitud positiva hacia el aprendizaje. Proporcionar entrenamiento en técnicas de modulación de respuestas fisiológicas y conductuales una vez que la emoción se ha desencadenado, permitiendo a los adultos mayores manejar

		podemos elegir las situaciones. En segundo lugar, se encuentra la modificación de la situación. Si bien la frontera con el momento anterior es vaga, los esfuerzos se dirigen a generar cambios en la situación. Ya en situación, el estudiante puede dirigir su esfuerzo a modificarla, exponiendo su error al docente colocando su cuerpo de forma de no quedar expuesto a otros. En tercer lugar, se reconoce el despliegue atencional. Se trata del esfuerzo por cambiar el foco de atención de modo que no se prolongue la emoción. "Cambiemos de tema, hablemos de otra cosa", puede ser un modo de despliegue atencional que el alumno utilice para no aumentar la frustración o no prolongar la emoción, centrando la atención en otro aspecto. En cuarto lugar, el cambio cognitivo. Ya inmerso en la situación que genera la emoción y sin posibilidad de cambiarla, el esfuerzo puede dirigirse a cambiar el modo de pensar (reappraisal) para que	individuo se encuentra en ella. En el contexto de un aula, un adulto mayor puede modificar la situación exponiendo su error de una manera que minimice la exposición a sus compañeros. Esta etapa es relevante ya que permite a los adultos mayores adaptar activamente el entorno para regular sus emociones. La tercera etapa es el "despliegue atencional", donde se intenta cambiar el enfoque de atención para evitar prolongar una emoción. Cambiar de tema o enfocarse en otra cosa son ejemplos de estrategias que un adulto mayor podría utilizar para evitar agravar una emoción negativa, como la frustración. Esta etapa es crucial para mantener un ambiente emocionalmente saludable en el proceso de aprendizaje. La cuarta etapa, el "cambio cognitivo" (reappraisal), se refiere a la modificación del pensamiento para cambiar la emoción. En situaciones educativas, un adulto mayor puede reinterpretar un error como una oportunidad de aprendizaje, lo que puede reducir la intensidad de una emoción	efectivamente las respuestas emocionales intensas durante las situaciones educativas. Fomentar la aplicación personalizada de estas estrategias a las experiencias individuales de los adultos mayores, reconociendo que la efectividad puede variar según las preferencias y necesidades personales Estimular la autoevaluación emocional regular, facilitando que los adultos mayores identifiquen y comprendan sus respuestas emocionales en situaciones de aprendizaje, lo que contribuye a una mayor conciencia y autorregulación. Promover la adaptación constante de las estrategias de autorregulación emocional a medida que las necesidades y experiencias de los adultos mayores evolucionan, garantizando una estrategia continua y efectiva en su proceso de aprendizaje.

		la emoción se modifique. A través de la modificación cognitiva, el estudiante puede dar nuevo sentido al error que ha cometido, por ejemplo, si es capaz de pensarlo como oportunidad de aprendizaje o atribuirlo a una mala explicación de la maestra. En quinto lugar, la modulación de la respuesta cuando la misma ya se ha desencadenado y se dirigen los esfuerzos para atenuar o intensificar las respuestas fisiológica y/o comportamentales. La supresión emocional es una de las estrategias que se ha estudiado con frecuencia en esta etapa. Finalmente, si la frustración que genera el error es grande, el estudiante en clase deberá modular su respuesta emocional, seleccionando el vocabulario y atenuando otros comportamientos que podrían expresar esa intensa emoción.		negativa. Esta etapa es importante para fomentar una actitud de aprendizaje positiva en adultos mayores. En la quinta etapa, se menciona la "modulación de la respuesta" una vez que la emoción ya se ha desencadenado. Aquí, los esfuerzos se centran en atenuar o intensificar las respuestas fisiológicas y conductuales. Por ejemplo, un adulto mayor puede usar la supresión emocional para controlar una fuerte emoción, como la frustración, durante una clase. Esta etapa es esencial para el manejo efectivo de las emociones en situaciones educativas.	
Autorregulación del aprendizaje	Teoría del control-valor de Pekrun	Un modelo estrechamente vinculado al análisis de las emociones académicas es la teoría del control-valor de las emociones de logro, que ha propuesto Pekrun (2006; Pekrun y Perry, 2014). El	Bases de la Teoría del control-valor de las emociones Importancia de los appraisal	La "Teoría del control-valor de las emociones de logro" de Pekrun (2006) es un modelo estrechamente relacionado con el análisis de las emociones académicas, que se enfoca en las emociones asociadas al éxito y el	Fomentar la conciencia emocional en adultos mayores, ayudándoles a identificar y comprender sus propias emociones en situaciones de éxito y

		modelo se centra en las distintas emociones de logro que están asociadas al éxito y el fracaso y son parte de las emociones que pueden experimentarse al aprender en contextos académicos (Frenzel y Stephens, 2013; Pekrun y Perry, 2014). Se asume como premisa fundamental de este modelo que las emociones del logro se caracterizan por diferentes tipos de appraisal que las determinan (Pekrun, 2006; Pekrun y Perry, 2014). Es decir, no es la situación de éxito o de fracaso la que genera la emoción sino la interpretación, el juicio cognitivo que hacemos de ello. Si bien se considera que las emociones pueden originarse y modularse por factores de distinta índole, son los appraisal referidos al control sobre la tarea y el valor de la misma los que resultan clave para originar las emociones de logro, ya que son un producto relativamente reciente de la civilización (Pekrun y Perry, 2014).		fracaso en contextos educativos. Este modelo asume que las emociones del logro se caracterizan por diferentes tipos de "appraisal" o valoraciones cognitivas que las determinan. Es decir, lo que genera una emoción no es la situación de éxito o fracaso en sí, sino la interpretación o juicio cognitivo que se hace de ella. La premisa fundamental de este modelo es que las emociones de logro están intrínsecamente ligadas a la interpretación que se hace de la situación. Esto implica que las emociones no se generan automáticamente a partir de situaciones de éxito o fracaso, sino que dependen de cómo percibimos y evaluamos la situación. Dentro de este contexto, el modelo destaca que dos factores son especialmente relevantes para la generación de emociones de logro: el control sobre la tarea y el valor de la tarea. En otras palabras, las emociones de logro se originan en gran medida a partir de cómo evaluamos nuestra capacidad para manejar una tarea (control) y cuánto valor le atribuimos (importancia) a esa tarea.	fracaso dentro del contexto educativo. Educación sobre la importancia de la interpretación cognitiva de las situaciones de logro y fracaso, destacando que las emociones no son automáticas, sino que están intrínsecamente ligadas a cómo percibimos y evaluamos las situaciones. Enseñar estrategias para promover evaluaciones cognitivas positivas, centrándose en interpretaciones realistas y optimistas de las capacidades individuales para manejar tareas (control) y en el valor atribuido a esas tareas (importancia). Facilitar el desarrollo de la autoeficacia en adultos mayores, fortaleciendo su creencia en la capacidad de manejar las tareas académicas y atribuyéndoles un mayor sentido de control sobre su aprendizaje.

				La importancia de este modelo radica en que brinda una comprensión más profunda de cómo las personas experimentan emociones en contextos académicos. Permite reconocer que las emociones no son simplemente respuestas automáticas a situaciones de éxito o fracaso, sino que están influenciadas por la percepción y la valoración que las personas hacen de esas situaciones. Esta información es crucial al diseñar estrategias de autorregulación del aprendizaje para adultos mayores, ya que permite abordar directamente la interpretación de situaciones de logro o fracaso y, por lo tanto, influir en las emociones resultantes. Al ayudar a los adultos mayores a interpretar estas situaciones de manera más positiva y realista, se puede fomentar un entorno de aprendizaje emocionalmente saludable y motivador, lo que contribuye en última instancia a su éxito en el proceso de aprendizaje.	Guiar a los adultos mayores en la exploración y reforzamiento de sus propios valores personales en relación con las tareas académicas, destacando la importancia individual de cada tarea para aumentar su valor percibido. Proporcionar entrenamiento específico en la reevaluación de situaciones de fracaso, ayudando a los adultos mayores a reinterpretar estas experiencias como oportunidades de aprendizaje y crecimiento en lugar de obstáculos insuperables. Promover la resiliencia emocional, capacitando a los adultos mayores para enfrentar desafíos académicos con una mentalidad positiva y adaptativa, independientemente de las situaciones de logro o fracaso. Estimular un diálogo interno positivo, ayudando a los adultos mayores a

					desarrollar una autocomunicación constructiva y alentadora, especialmente en momentos de desafío académico. Implementar un sistema de seguimiento y ajuste continuo, reconociendo que la interpretación cognitiva puede evolucionar con el tiempo, y adaptando estrategias según las necesidades cambiantes de los adultos mayores en su proceso de aprendizaje
Autorregulación del aprendizaje	Appraisal de control y de valor	En el esquema se observa que las emociones están determinadas por los appraisal de control y de valor. A su vez, los appraisal recogen la incidencia de las características del ambiente, en cuanto a la instrucción, el apoyo a la autonomía y la cooperación, la estructura de metas y expectativas, el feedback que se ofrece. Por su parte la activación emocional incide sobre la motivación, la concentración, las estrategias de aprendizaje y de autorregulación y el desempeño académico.	Tipos de appraisal La activación emocional Estructura de metas y feedback Incidencia en la autorregulación del aprendizaje	El análisis de las emociones académicas en el contexto del aprendizaje resalta la importancia de los "appraisal" de control y valor, que son las valoraciones cognitivas que determinan la generación de emociones. Estos "appraisal" están influenciados por diversas características del ambiente de aprendizaje, como la instrucción, el apoyo a la autonomía, la cooperación, la estructura de metas y expectativas, y el feedback proporcionado. Además, la activación emocional resultante incide en la motivación, concentración, estrategias de aprendizaje y autorregulación, así	Promover la conciencia y el reconocimiento emocional en adultos mayores, capacitándolos para identificar y comprender sus emociones en situaciones de aprendizaje. Enseñar estrategias para la realización de "appraisal" conscientes, enfocándose en cambiar las valoraciones cognitivas asociadas a situaciones de aprendizaje para influir positivamente en las emociones. Desarrollar intervenciones educativas específicas para

		Considerando la interacción recíproca, es posible que la actividad y sus resultados vuelvan sobre la respuesta emocional, sobre los appraisal o sobre el mismo ambiente, retroalimentando el ciclo de generación de las emociones. Dada la centralidad de los appraisal, parece conveniente detenernos en los distintos tipos de appraisal de control y de valor que se reconocen en este modelo teórico. Por control percibido se entiende la sensación de control sobre la tarea, también la posibilidad de ser causa de las acciones y la probabilidad de obtener los resultados esperados. Los appraisal de control pueden ser en prospectiva, ya sea de las acciones a emprender como de los resultados esperados. Este tipo de appraisal puede redundar en alegría anticipada, si experimentamos el control necesario para alcanzar buenos resultados, o desesperanza, en el caso de experimentar que poco o nada podemos hacer para alcanzar el resultado deseado.		como en el desempeño académico. Este modelo sugiere una interacción recíproca, lo que significa que las actividades y sus resultados pueden retroalimentar la respuesta emocional, los "appraisal" o incluso el ambiente, creando un ciclo en la generación de emociones. Un aspecto fundamental de esta teoría es la distinción entre "appraisal" conscientes y emociones habitadas. En situaciones repetidas, las emociones pueden automatizarse, como la ansiedad ante un problema de matemáticas. Cambiar estas emociones habitadas requiere cambios en las valoraciones cognitivas, lo que puede ser abordado mediante intervenciones educativas. Además, se destaca que las emociones de logro son específicas del dominio, lo que significa que las emociones experimentadas al aprender matemáticas pueden ser diferentes de las experimentadas al aprender historia, ya que dependen de la tarea y del contexto. La claridad y organización de las tareas son factores cruciales para	abordar emociones habitadas, como la ansiedad repetida, mediante cambios en las valoraciones cognitivas, fomentando una reinterpretación más positiva de las situaciones de aprendizaje. Diseñar tareas educativas que sean claras, estructuradas y desafiantes, con el objetivo de aumentar la percepción de control y el valor intrínseco de la tarea, influyendo así en las emociones experimentada Centrarse en el fomento de emociones positivas y activadoras como la alegría, el orgullo y la esperanza por el éxito, así como el disfrute de la actividad, para aumentar la motivación y la participación activa en el proceso de aprendizaje. Implementar estrategias específicas para abordar y gestionar emociones negativas activadoras, como la ansiedad, la vergüenza y el enojo, para reducir la dependencia de

		Los appraisal de control pueden darse en retrospectiva, como es el caso de las atribuciones (Pekrun y Perry, 2014). En la generación de las emociones de logro, los appraisal de control se relacionan con los de valor. Un aspecto importante de la teoría de control-valor es que los appraisal conscientes no siempre están mediando la emoción (Pekrun y Perry, 2014). Ante situaciones repetidas una y otra vez la emoción tiende a automatizarse, como puede ser la ansiedad ante un problema de matemáticas que experimentan algunos estudiantes. En las emociones habitadas, la respuesta emocional se produce ante la percepción de las características del ambiente sin que medie un appraisal consciente. Por tanto, se requieren de cambios en los appraisal para cambiar estas emociones habitadas, lo que puede ser objeto de la intervención educativa (además de la psicoterapéutica en algunas situaciones). Por otra parte, los appraisal vinculados a las		promover "appraisal" de alto control y valoración intrínseca. Las tareas bien estructuradas y desafiantes aumentan la percepción de control y el valor de la tarea, lo que influye en las emociones experimentadas. En cuanto a la relación entre emociones y autorregulación del aprendizaje en adultos mayores, las emociones como la alegría, el orgullo y la esperanza por el éxito, así como el disfrute de la actividad, aumentan las posibilidades de autorregular el aprendizaje. Estas emociones positivas y activadoras están relacionadas con un mayor compromiso y participación activa en el proceso de aprendizaje. Por otro lado, las emociones negativas activadoras, como la ansiedad, la vergüenza y el enojo, pueden aumentar la necesidad de un control externo en el aprendizaje. Esto destaca la importancia de abordar y gestionar las emociones negativas para promover la autorregulación. Las emociones desactivadoras, tanto positivas como negativas, tienden a reducir las posibilidades de autorregular el aprendizaje. Por ejemplo, la desesperanza se	un control externo en el aprendizaje. Reconocer y abordar las emociones desactivadoras, tanto positivas como negativas, que pueden reducir las posibilidades de autorregular el aprendizaje, como la desesperanza, para evitar la falta de motivación y autorregulación. Facilitar el desarrollo de la resiliencia emocional, capacitando a los adultos mayores para mantener una mentalidad positiva y adaptativa frente a desafíos académicos. Proporcionar un ambiente de aprendizaje que respalde la autonomía de los adultos mayores y establezca metas claras, contribuyendo a "appraisal" de alto control y valoración intrínseca. Implementar un sistema de monitoreo continuo y adaptación de estrategias, reconociendo que las necesidades emocionales y de autorregulación de los

		emociones de logro pueden considerarse muy dependientes de la tarea, la situación y el dominio. Consecuentemente las emociones de logro pueden considerarse de dominio específico (Pekrun y Perry, 2014). Claridad y organización de las tareas en relación con los appraisal de alto control Una tarea clara, organizada y que implica cierto nivel de desafío, aumenta las posibilidades de appraisal de alto control y de valoración intrínseca. Por el contrario, tareas ambiguas, con baja estructuración disminuyen las posibilidades de control y su valoración intrínseca. La posibilidad de actividades y ambientes que atiendan a las necesidades de los aprendices, y contar con el entusiasmo del docente, son aspectos que inciden en la dimensión motivacional que puede contribuir a valorar las actividades y experimentar control. El apoyo a la autonomía puede aumentar la sensación de control y el valor intrínseco. Altas demandas de autorregulación y bajas		asocia con una baja probabilidad de éxito y la sensación de fracaso, lo que puede llevar a la falta de motivación y autorregulación. La información derivada de este modelo teórico es valiosa al diseñar estrategias de autorregulación del aprendizaje en adultos mayores, ya que permite comprender cómo las emociones influyen en el proceso de aprendizaje y cómo se pueden fomentar emociones positivas y activadoras para mejorar la autorregulación. Además, el enfoque en "appraisal" conscientes y la posibilidad de cambiar emociones habitadas ofrecen oportunidades para intervenir y mejorar la experiencia de aprendizaje de los adultos mayores. La claridad en la estructura de las tareas y el apoyo a la autonomía son aspectos esenciales a considerar al diseñar estrategias que promuevan emociones positivas y activadoras en adultos mayores, lo que a su vez fomentará una mayor autorregulación en el proceso de aprendizaje.	adultos mayores pueden evolucionar con el tiempo.

		competencias para hacerlo pueden desencadenar emociones como desesperanza y frustración. Otra de las dimensiones consideradas es la estructura de metas (individual, competitiva y cooperativa). Por ejemplo, en una estructura competitiva inevitablemente habrá unos vencedores y otros que experimentarán el fracaso. Por último, el feedback es otra de las variables ambientales, pues la acumulación de éxitos aumenta la sensación de control, en tanto la acumulación de fracasos la afecta negativamente. Al considerar la incidencia de las emociones de logro en el aprendizaje resulta útil distinguir los distintos tipos de emoción de logro, de acuerdo a los supuestos que considera la teoría de control-valor. En cuanto a la incidencia en la autorregulación del aprendizaje, emociones como la alegría y el orgullo por el éxito, la esperanza de lograr éxito y el disfrute de la actividad, aumentan las posibilidades de autorregular			

		el aprendizaje (Pekrun y Perry, 2014). Es decir, las emociones positivas y activadoras parecen relacionarse con la posibilidad de implicarse de forma activa y comprometida con el propio aprendizaje, poniendo en juego de forma flexible los propios recursos personales y de ambiente. En este punto parece haber coincidencia con lo que Kuhl (2000) describía como el modo de autorregulación en el que predominaba la memoria de extensión, aunque esa modalidad se favorecía sobre todo por la reducción del afecto negativo. Por el contrario, las emociones negativas activadoras aumentan la posibilidad de control externo (Pekrun y Perry, 2014). Emociones como la ansiedad anticipando un resultado negativo, la vergüenza por el fracaso, o enojo en la tarea, pueden favorecer la necesidad de control externo. En tanto las emociones desactivadoras, tanto positivas como negativas parecen reducir las posibilidades de autorregular el aprendizaje. Por ejemplo, la			

		desesperanza se relaciona con bajas probabilidades de éxito y fracaso casi seguro independientemente de los esfuerzos que realicemos para cambiar la situación.			

Anexo 6 Matriz de análisis: MEDIAR PARA LA AUTORREGULACIÓN DEL APRENDIZAJE: UN DESAFÍO EDUCATIVO PARA EL SIGLO XXI: Sonia Fuentes & Pedro Rosario

Objetivo:	Analizar documentos que brinden herramientas para desarrollar estrategias de autorregulación del aprendizaje.				
Técnica	Análisis documental				
Documento:	MEDIAR PARA LA AUTORREGULACIÓN DEL APRENDIZAJE: UN DESAFÍO EDUCATIVO PARA EL SIGLO XXI				
Autor:	Sonia Fuentes & Pedro Rosario				
Categoría	Unidad de análisis	Transcripción Textual	Codificación	Análisis	Hallazgos principales
Autorregulación del aprendizaje	La importancia de aprender a aprender	Los tiempos cambian y la sociedad en que vivimos es cada vez más compleja creando demandas de mayores y mejores competencias para desempeñarse en los diferentes ámbitos de la vida. Por ello, desde la Educación, existe una preocupación de preparar a los estudiantes, independientemente de su edad y del nivel de estudios, para responder a estas exigencias de un aprendizaje permanente, motivo por el cual el aprender a aprender ha asumido un papel creciente en los procesos educativos de los alumnos.	Demandas educativas de la sociedad actual Importancia de la educación permanente Nuevas competencias	En el contexto de la sociedad actual, donde las demandas educativas son cada vez más complejas, la autorregulación del aprendizaje emerge como un pilar fundamental. Esta habilidad es esencial para que los adultos mayores puedan afrontar con éxito el desafío de un aprendizaje permanente. La capacidad de aprender a aprender les permite adaptarse a las exigencias cambiantes y evolucionar con su entorno. La importancia de la autorregulación del aprendizaje	Fomentar la comprensión entre los adultos mayores sobre la importancia crítica de la autorregulación del aprendizaje en el contexto de una sociedad en constante cambio. Implementar programas educativos que se centren en el desarrollo de la habilidad de "aprender a aprender", capacitando a los adultos

		Todos necesitamos aprender. Aprender, es la capacidad para la cual el ser humano está mejor dotado. Sin embargo, no siempre sucede al nivel pretendido, no siempre es fácil hacerlo. Algunos alumnos aprenden los conceptos fácilmente, sintiéndose muy motivados por su estudio personal, en cambio muchos otros, luchan para comprender y retener la información trabajada en la sala de clases. La sociedad actual exige la capacidad de aprender permanentemente a lo largo de la vida (lifelong learning) se requiere ser capaz de adecuarse a los distintos contextos y realidades que surjan. Las competencias que antaño podían servir, hoy son insuficientes y se necesita adquirir un bagaje de competencias que permitan, además, adaptarse a un mundo de acelerados cambios y aprender aquello que aun no se puede ser capaz de imaginar. Por esto, una de las metas más importantes de la educación debiera ser formar estudiantes autónomos. Así, las competencias relacionadas con la autonomía deben considerarse una prioridad en el conjunto de la enseñanza.	en este contexto se traduce en la habilidad de los adultos mayores para gestionar y dirigir su propio proceso de aprendizaje, lo que les empodera en su búsqueda de conocimiento y habilidades relevantes. La educación permanente se convierte en un elemento esencial para los adultos mayores en un mundo en constante transformación. Aprender a aprender se vuelve crucial para adaptarse constantemente a nuevos desafíos y cambios en el entorno. La autorregulación del aprendizaje se convierte en una herramienta esencial en este contexto, ya que empodera a los adultos mayores para tomar la responsabilidad de su propio proceso de aprendizaje a lo largo de la vida. Para los adultos mayores, esta habilidad se traduce en un mayor control sobre su proceso de adquisición de conocimiento, lo que a su vez les permite adaptarse de manera efectiva a los cambios y desafíos que se les presentan. En el caso de los adultos mayores, la adquisición de nuevas competencias es crucial para su adaptación y	mayores para adaptarse y evolucionar continuamente frente a nuevas demandas y desafíos. Inculcar la idea de que la autorregulación del aprendizaje otorga a los adultos mayores la responsabilidad personal de dirigir su propio proceso de aprendizaje a lo largo de la vida. Enseñar estrategias que empoderen a los adultos mayores para tomar el control de su proceso de adquisición de conocimiento, promoviendo un sentido de autonomía y capacidad de adaptación. Proporcionar apoyo personalizado para abordar las necesidades individuales de los adultos mayores en su proceso de aprendizaje, reconociendo que las estrategias de autorregulación pueden variar según las

				participación activa en la sociedad actual. La autorregulación del aprendizaje se erige como un componente esencial en la estrategia de autorregulación del aprendizaje para este grupo demográfico. Al capacitar a los adultos mayores para gestionar su propio proceso de aprendizaje, se les proporciona la herramienta necesaria para adquirir y desarrollar las nuevas competencias que demanda la sociedad actual. Esto les permite no solo mantenerse relevantes, sino también participar de manera activa y productiva en su entorno.	capacidades y preferencias personales Proporcionar apoyo personalizado para abordar las necesidades individuales de los adultos mayores en su proceso de aprendizaje, reconociendo que las estrategias de autorregulación pueden variar según las capacidades y preferencias personales
	Cambios del concepto aprendizaje a lo largo del tiempo	La capacidad de aprender ha ido cambiando con el transcurso del tiempo. En el siglo XIX las dificultades y el fracaso escolar se atribuyeron a las limitaciones que la persona tenía en su Inteligencia y se pensaba que los propios estudiantes superarían estas limitaciones personales que se vinculaban, por ejemplo, con la capacidad para adquirir una escritura ortográfica correcta. En el siglo XX con el desarrollo de la Psicología como ciencia, adquirió mucha importancia la manifestación y estudio de las diferencias individuales y como éstas debían ser consideradas y respetadas dentro de un currículo	Siglo XIX Siglo XX Actualidad	El concepto de aprendizaje ha experimentado transformaciones significativas a lo largo de la historia. En el siglo XIX, las dificultades y el fracaso escolar se atribuían principalmente a las supuestas limitaciones de la inteligencia individual de las personas. Esta visión temprana del aprendizaje se centraba en las limitaciones individuales y tenía implicaciones en la forma en que se abordaba la enseñanza y el aprendizaje. En el siglo XX, con el desarrollo de la Psicología como una ciencia	Enfatizar la importancia de reconocer y respetar las diferencias individuales en el proceso de aprendizaje, permitiendo a los adultos mayores abordar sus necesidades específicas de manera efectiva. Fomentar la metacognición como una herramienta clave para la autorregulación del aprendizaje, capacitando a los adultos mayores para ser conscientes de

		educativo, así surgió, por ejemplo, la agrupación homogénea en la sala de clases considerando especialmente la edad de los participantes. Posteriormente, en la segunda mitad del siglo XX, emergió una nueva perspectiva respecto de la importancia de las diferencias individuales, visión que se derivó de los aportes de Flavell (1979) sobre la Metacognición, entendida como la conciencia o el conocimiento acerca del propio pensamiento. Esta visión acompañó entonces, la explicación acerca de la falta de competencias para aprender las que fueron atribuidas a una dificultad metacognitiva que se proyectaba en la dificultad para reconocer las limitaciones personales y la manera de cómo compensarlas. Investigadores de la época, se abocaron a comprender la importancia de las influencias sociales en el desarrollo de los estudiantes. En 1984, Shapiro destaca que los estudiantes que reconocían cómo funcionaban, ejemplo al realizar sus tareas de casa, permitían que se produjeran mejorías “espontáneas” de aprendizaje, efecto, que en la literatura se denomina reactividad, y que sugiere que la toma de conciencia metacognitiva sobre algunos aspectos del propio funcionamiento incide en el aumento de confianza personal.	establecida, se comenzó a prestar una mayor atención a las diferencias individuales en el proceso de aprendizaje. La agrupación homogénea en las aulas, considerando especialmente la edad de los estudiantes, se convirtió en una práctica común. Se reconoció la importancia de considerar y respetar las diferencias individuales dentro de un currículo educativo, lo que implicó un cambio en la concepción del aprendizaje. En la segunda mitad del siglo XX, surgió una perspectiva adicional que destacaba la importancia de las diferencias individuales, basada en la metacognición, definida como la conciencia o el conocimiento acerca del propio pensamiento. Esta perspectiva abordó las dificultades de aprendizaje desde una perspectiva metacognitiva, argumentando que las dificultades para aprender estaban relacionadas con la incapacidad de reconocer las limitaciones personales y la falta de estrategias para superarlas. Los estudios de la época también comenzaron a explorar la influencia de los factores sociales	su propio pensamiento y adaptar estrategias según sea necesario. Capacitar a los adultos mayores con estrategias efectivas para superar las limitaciones personales, promoviendo la resiliencia y la habilidad de enfrentar los desafíos de aprendizaje de manera proactiva. Facilitar la transición hacia un enfoque centrado en el estudiante en la estrategia de autorregulación, donde los adultos mayores asumen un rol activo en la construcción de su conocimiento con la guía de facilitadores. Fomentar la participación activa de los adultos mayores en la construcción de su propio conocimiento, destacando su capacidad para dirigir su proceso de aprendizaje de manera autónoma y efectiva

		En la actualidad la orientación educativa ha sufrido cambios importantes, especialmente, desde un cambio de paradigma en la concepción de cómo se debe enseñar y aprender. Este cambio se manifiesta que del aprendizaje centrado en el profesor, clásico o academicista en el cual el profesor transmitía el conocimiento al estudiante que lo recibía y asimilaba de forma pasiva tal y como le era transmitido; se ha modificado a enfatizar en el aprendizaje centrado en el estudiante, éste como el centro del proceso, es él quien realiza una construcción proactiva del conocimiento con la guía del profesor y sus compañeros	en el desarrollo de los estudiantes. En la actualidad, la orientación educativa ha experimentado cambios significativos, especialmente en la concepción de cómo se debe enseñar y aprender. Se ha pasado de un enfoque de aprendizaje centrado en el profesor, donde el conocimiento se transmitía de manera pasiva a los estudiantes, a un enfoque centrado en el estudiante. En este nuevo paradigma, el estudiante se convierte en el centro del proceso de aprendizaje, participando activamente en la construcción de su propio conocimiento con la guía del profesor y sus compañeros. Este cambio en la concepción del aprendizaje coloca al estudiante en el rol activo de autorregular su proceso de adquisición de conocimiento. La relevancia de estos cambios en la estrategia de autorregulación del aprendizaje para adultos mayores es significativa. Los adultos mayores pueden beneficiarse de una comprensión profunda de la evolución en la concepción del aprendizaje, ya	Promover una mentalidad de aprendizaje continuo, capacitando a los adultos mayores para adaptarse a los cambios en las prácticas educativas contemporáneas y mantenerse actualizados.

				que les permite adaptar sus propias estrategias de autorregulación para alinearse con el enfoque centrado en el estudiante actual. Este conocimiento les capacita para ser aprendices activos y proactivos, lo que es esencial para un aprendizaje efectivo y satisfactorio a lo largo de la vida. Además, comprender los cambios históricos en el concepto de aprendizaje puede fomentar una mentalidad de aprendizaje continuo entre los adultos mayores, lo que es crucial para mantenerse al tanto de los avances y cambios en la sociedad contemporánea	
	Estudiante autónomo	Es decir, se espera que logre ser un estudiante autónomo . Para que este proceso pueda producirse, se requiere que el estudiante ejecute las acciones precisas para el desarrollo del aprendizaje autónomo o autodeterminado, como también se conoce . Estos procesos requieren, que el sujeto: Tome la iniciativa en su proceso de aprendizaje. Lleve a cabo un diagnóstico previo de las necesidades propias de su aprendizaje, con o sin la ayuda de otros. Formule metas de aprendizaje propias. Identifique los recursos humanos y materiales necesarios para alcanzar las metas de aprendizaje establecidas. Elija	Procesos del estudiante autónomo Importancia de transferir lo aprendido a nuevos contextos Cambio del paradigma docente Objetivos del aprendizaje autónomo	El concepto de estudiante autónomo enfatiza la importancia de que los estudiantes sean capaces de tomar la iniciativa en su proceso de aprendizaje. Esto implica la ejecución de acciones específicas para desarrollar un aprendizaje autónomo o autodeterminado. Entre estas acciones se encuentran la identificación de necesidades de aprendizaje, el establecimiento de metas propias, la selección y aplicación de estrategias de aprendizaje adecuadas, así como la autoevaluación de los resultados obtenidos. En el	Capacitar a los adultos mayores para identificar sus propias necesidades de aprendizaje y establecer metas personalizadas, fomentando así su autonomía en el proceso educativo. Promover acciones específicas, como la selección de estrategias de aprendizaje y la autoevaluación, para que los adultos mayores ejerzan un rol activo en

		e implemente las estrategias de aprendizaje adecuadas. Lleve a cabo un proceso de autoevaluación de los resultados del aprendizaje. Es crucial, entonces, desarrollar en los estudiantes capacidades que permitan transferir lo aprendido a nuevos contextos para resolver los desafíos que el mundo actual les plantea. El aprendizaje debe resaltar su carácter significativo, permanente y sobre todo autónomo, destacando aquellas competencias y capacidades que permitan conseguir un aprendizaje autónomo y autorregulado. En la actualidad y desde una intención generalizada en el mundo, la educación se encuentra en un momento de cambio respecto de la forma de concebir y trabajar en el ámbito educativo con las generaciones más jóvenes. Esto supone una reconceptualización de la docencia enfocando desde una mediación cognitiva los procesos educativos en la que los estudiantes son el centro de la actividad. Se destaca la necesidad de poner el acento en la implicación personal y el compromiso de la persona que aprende de forma autónoma y permanente. Todo esto con un objetivo claro, lograr que los estudiantes abandonen las aulas habiendo adquirido un conjunto de competencias que garanticen su		contexto de la estrategia de autorregulación del aprendizaje para adultos mayores, fomentar la autonomía en el proceso de aprendizaje se convierte en un pilar fundamental. Al dotar a los adultos mayores con las habilidades y herramientas para ser estudiantes autónomos, se les capacita para asumir un rol activo en su propio proceso de adquisición de conocimientos y habilidades. Por otro lado se encuentra la capacidad de transferir lo aprendido a nuevos contextos, la cual se convierte en una competencia crucial en un mundo en constante cambio. Esto significa que los conocimientos adquiridos no solo son aplicables en el contexto en el que fueron adquiridos, sino que también pueden ser utilizados de manera efectiva en situaciones diferentes y variadas. Para los adultos mayores, esta habilidad es especialmente relevante, ya que les permite enfrentar los desafíos cambiantes de la sociedad actual de manera adaptativa y efectiva. En el contexto de la estrategia de autorregulación del aprendizaje para adultos mayores, fomentar	su propio proceso de adquisición de conocimientos. Facilitar la transición hacia un enfoque educativo centrado en el estudiante, donde los adultos mayores se convierten en protagonistas activos de su aprendizaje, promoviendo su motivación y compromiso continuo. Fomentar un enfoque participativo y activo, donde los adultos mayores desempeñen un papel central en sus actividades educativas, fortaleciendo su implicación personal y compromiso con el aprendizaje. Facilitar el conocimiento del entorno y de uno mismo, permitiendo a los adultos mayores comprender su contexto y acceder a conocimientos de manera efectiva, contribuyendo así a su

		ajuste a una sociedad como la actual, y así puedan convertirse en personas competentes, tanto dentro como fuera del ámbito académico. Si el aprendizaje lo entendemos, entre otras variadas apreciaciones, como una actividad mental mediante la cual se alcanza la estructuración interna de los conocimientos para lo cual requiere de un proceso dinámico de activación de procesos cognitivos, afectivos, actitudinales y procedimentales, es claro que la tarea docente debe considerar todos los aspectos que esto representa y que adquieren más importancia aún, a la hora de determinar la influencia que revelan en el aprendizaje de cada estudiante. Se pretende que el estudiante conozca el medio, se conozca a sí mismo, conozca los conocimientos y la manera más adecuada para llegar a ellos; aspectos que sin duda, implican todo un proceso de aprendizaje autónomo en el que este estudiante está llamado a aprender a aprender para ser más competente.	la capacidad de transferencia de conocimientos se convierte en un objetivo esencial. Esto implica proporcionarles las herramientas y estrategias necesarias para aplicar lo aprendido en diversas situaciones y contextos, lo que aumenta su capacidad de adaptación y relevancia en un entorno en constante evolución. También se debe tener en cuenta , el cambio en el paradigma docente, que ahora se centra en la mediación cognitiva y en poner al estudiante en el centro de la actividad educativa, tiene un impacto significativo en el proceso de aprendizaje de los adultos mayores. Este enfoque reconoce la importancia de la implicación personal y el compromiso del propio individuo en su proceso de aprendizaje autónomo y permanente. Para los adultos mayores, esto significa que se les brinda un rol activo y participativo en su propio proceso de adquisición de conocimientos. La relevancia de este cambio paradigmático en la estrategia de autorregulación del aprendizaje radica en que empodera a los adultos mayores para ser protagonistas activos de su propio proceso de aprendizaje,	competencia y adaptabilidad Establecer la meta fundamental de fomentar el aprendizaje autónomo como una habilidad para toda la vida, asegurando que los adultos mayores continúen siendo aprendices proactivos y competentes a lo largo de su vida.

				lo que a su vez aumenta su motivación y compromiso con el aprendizaje a lo largo de la vida. Para finalizar, se debe mencionar que el objetivo del aprendizaje autónomo es que los estudiantes adquieran un conjunto de competencias que les permitan adaptarse y ser competentes tanto dentro como fuera del ámbito académico. Esto implica que los estudiantes deben conocer el entorno, conocerse a sí mismos, comprender los conocimientos y saber cómo acceder a ellos de manera efectiva. En el contexto de la estrategia de autorregulación del aprendizaje para adultos mayores, este objetivo se convierte en una meta fundamental. Al enfocarse en el desarrollo de competencias que promuevan el aprendizaje autónomo, se capacita a los adultos mayores para ser aprendices proactivos y competentes en un entorno en constante cambio y evolución. Esto les permite no solo adquirir conocimientos relevantes, sino también aplicarlos de manera efectiva en diversas situaciones y contextos.	

	Modelo de Paquay	Paquay (2005), propone un modelo en el que identifican diez tipos de actividades susceptibles de contribuir al desarrollo de competencias en la medida en que los profesores las planifiquen y desarrollen adecuadamente. Estas actividades deberían llevar a los alumnos a: Enfrentar situaciones problema, situaciones que deben ser también nuevas y altamente motivantes (conflicto cognitivo) Explotar recursos variados Actuar Interactuar para buscar, investigar, confrontar, analizar, comprender, producir Reflexionar Autoevaluarse, coevaluar y evaluar procesos y productos Estructurar los conocimientos Integrar los conocimientos Dar sentido a los conocimientos, y Preparar la transferencia con el propósito de movilizar lo adquirido en situaciones nuevas. Las actividades señaladas contribuyen, fundamentalmente, a formar un estudiante que maneje diferentes tipos de conocimientos: domine conocimientos teóricos y conozca información, aspectos que se agrupan en el llamado conocimiento declarativo.	Diez actividades para el desarrollo de competencias	El modelo propuesto por Paquay en 2005 presenta diez tipos de actividades que tienen el potencial de contribuir al desarrollo de competencias en los estudiantes, siempre y cuando los profesores las planifiquen y ejecuten de manera adecuada. Estas actividades están diseñadas para guiar a los alumnos a lo largo de su proceso de aprendizaje y desarrollo de competencias. En el contexto de la estrategia de autorregulación del aprendizaje para adultos mayores, comprender y aplicar este modelo es esencial para potenciar su capacidad de autorregulación y desarrollo de competencias relevantes. Las actividades identificadas en este modelo son las siguientes: 1) Enfrentar situaciones problema, particularmente aquellas que son nuevas y altamente motivantes, lo que genera un conflicto cognitivo. 2) Explotar una variedad de recursos disponibles. 3) Actuar en función de objetivos de aprendizaje. 4) Interactuar con otros para buscar información, investigar, confrontar	Capacitar a los adultos mayores para utilizar una variedad de recursos, fomentando la autonomía en la búsqueda de información y conocimientos. Guiar a los adultos mayores en la planificación y ejecución de acciones que estén alineadas con sus objetivos de aprendizaje, promoviendo la autorregulación. Estimular la interacción con otros adultos mayores y fomentar la colaboración en la búsqueda, análisis y producción de conocimiento Promover la reflexión constante sobre el proceso de aprendizaje, permitiendo a los adultos mayores ajustar y mejorar sus estrategia de autorregulación Facilitar la autoevaluación y coevaluación, brindando

				ideas, analizar, comprender y producir conocimiento. 5) Reflexionar sobre el proceso de aprendizaje. 6) Autoevaluarse, coevaluar y evaluar tanto los procesos como los productos de aprendizaje. 7) Estructurar los conocimientos adquiridos. 8) Integrar los conocimientos de diversas fuentes y disciplinas. 9) Dar sentido a los conocimientos a través de conexiones y aplicaciones prácticas. 10) Preparar la transferencia de lo aprendido con el propósito de utilizar ese conocimiento en situaciones nuevas. Estas actividades tienen un impacto fundamental en la formación de estudiantes que sean capaces de manejar diferentes tipos de conocimientos, incluyendo conocimientos teóricos y datos concretos. Esto se agrupa bajo el término "conocimiento declarativo". En el contexto de	a los adultos mayores herramientas para evaluar tanto los procesos como los productos de su aprendizaje. Apoyar la organización y estructuración de los conocimientos adquiridos, facilitando la retención y comprensión a largo plazo. Ayudar a los adultos mayores a dar sentido a los conocimientos mediante conexiones prácticas y aplicaciones, fortaleciendo su relevancia y utilidad. Capacitar a los adultos mayores para preparar la transferencia de lo aprendido, permitiéndoles aplicar conocimientos en nuevas situaciones de manera efectiva.

				adultos mayores que buscan la autorregulación de su aprendizaje, el modelo de Paquay proporciona una estructura sólida para desarrollar habilidades de autorregulación al guiarlos a través de un proceso que involucra la exploración activa, la reflexión y la aplicación práctica de conocimientos y competencias. La comprensión y aplicación de estas actividades puede empoderar a los adultos mayores para gestionar su aprendizaje de manera efectiva y relevante a medida que avanzan en su vida académica y personal.	
	Dimensiones del aprendizaje autónomo de Manrique	La autonomía en el aprendizaje o el aprendizaje autónomo es la facultad que tiene una persona para dirigir, controlar, regular y evaluar su forma de aprender, de forma consciente e intencionada haciendo uso de estrategias de aprendizaje para lograr el objetivo o meta deseado. Esta autonomía debe ser el fin último de la educación, que se expresa en saber aprender a aprender. Para que un estudiante se convierta en un aprendiz autónomo se señala que se requiere de un proceso que se manifiesta en cuatro dimensiones: a. De aprendiz a experto, b. De dominio técnico a dominio estratégico,	Cuatro dimensiones del aprendizaje autónomo De aprendiz a experto De dominio técnico a dominio estratégico De regulación externa a autorregulación De interiorización de los procesos a la exteriorización de los mismos	El aprendizaje autónomo se refiere a la capacidad de una persona para dirigir, controlar, regular y evaluar su propio proceso de aprendizaje de manera consciente y deliberada, utilizando estrategias de aprendizaje con el fin de alcanzar sus objetivos educativos. Esta autonomía en el aprendizaje es considerada como el objetivo último de la educación y se manifiesta en la habilidad de aprender a aprender. El proceso de desarrollo del aprendizaje autónomo implica cuatro dimensiones: A) De aprendiz a experto: Esta dimensión	Guiar a los adultos mayores en la transición de aprendices a expertos, fomentando un progresivo control y dirección consciente de su propio proceso de aprendizaje. Ayudar los adultos mayores a pasar de la ejecución técnica a la selección estratégica de estrategias, permitiéndoles abordar de manera intencionada y consciente sus metas de aprendizaje

		c. De regulación externa a autorregulación d. De interiorización de los procesos a la exteriorización de los mismos El proceso señalado va permitiendo un desarrollo evolutivo desde mayor dependencia a mayor independencia. El estudiante que se inicia con un funcionamiento dependiente, con pocas estrategias, es apoyado externamente por un docente mediador (o por los pares) en la orientación y control sobre su desempeño. Así, gradualmente va adquiriendo consciencia de sus procesos y transitando hacia un desempeño más experto que refleja manejo estratégico de procedimientos y mecanismos de autorregulación, siendo capaz de verbalizar y proyectar éstos en las etapas previas, durante y posterior de la resolución de una tarea de aprendizaje. En la dimensión relacionada con el paso de aprendiz a experto, el mismo autor señala las características que acompañan a una acción estratégica y que corresponden a consciencia (estudiante reflexivo, piensa sobre las consecuencias de una u otra opción), adaptabilidad (las condiciones para el aprendizaje cambian, por tanto debe regular continuamente su actuación), eficacia (evaluación de las condiciones y objetivo a lograr para seleccionar la estrategia más adecuada) y		representa la transición desde un estado inicial de dependencia en el aprendizaje hacia un nivel de competencia experta. Inicialmente, el estudiante puede depender en gran medida del apoyo de un mediador, como un docente o compañeros más experimentados. Con el tiempo, el estudiante adquiere consciencia de sus procesos de aprendizaje y avanza hacia un desempeño más experto, demostrando un manejo estratégico de los procedimientos y mecanismos de autorregulación. B) De dominio técnico a dominio estratégico: Esta dimensión implica el paso de la simple ejecución de procedimientos de aprendizaje a un uso estratégico de los mismos. El estudiante comienza practicando procedimientos de aprendizaje de acuerdo a condiciones específicas y, gradualmente, adquiere	Apoyar a los adultos mayores en la transición desde depender de la regulación externa a asumir el control independiente de sus procesos de aprendizaje, convirtiéndose en sus propios mediadores. Fomentar la consciencia metacognitiva en adultos mayores, ayudándoles a comprender y controlar sus propios procesos cognitivos antes, durante y después del aprendizaje. Proporcionar apoyo gradual a medida que los adultos mayores avanzan en su autonomía, reconociendo y adaptándose a sus necesidades cambiantes a lo largo del proceso de autorregulación

		sofisticación (una estrategia a través de su repetida aplicación se va haciendo más dútil y eficaz). En la dimensión desde un dominio técnico a un uso estratégico de los procedimientos de aprendizaje, se destaca la ejercitación de procedimientos según condiciones específicas para poco a poco ir adquiriendo un uso estratégico de los mismos, que se aprecia cuando el estudiante es capaz de seleccionar las estrategias más pertinentes a la situación y por ello alcance las metas de aprendizaje intencionada y conscientemente. Respecto del paso de la regulación externa hacia la autorregulación en los procesos de aprendizaje, se asume que inicialmente un estudiante necesita de mayor presencia y apoyo del docente mediador y pares más expertos que él, con el fin de ayudarlo a determinar las características y condiciones de las tareas o actividades a enfrentar, pero gradualmente, el estudiante debe ir asumiendo el dominio de estos procesos hasta llegar a ser quien los controle sin necesidad de guía externa, es decir, se convierta en su propio mediador. Finalmente, el paso de la interiorización a la exteriorización de los procesos seguidos antes, durante y		la capacidad de seleccionar estrategias pertinentes a la situación, lo que le permite alcanzar metas de aprendizaje de manera intencionada y consciente. C) De regulación externa a autorregulación: Inicialmente, el estudiante puede requerir una mayor presencia y apoyo de un mediador o de compañeros más experimentados para determinar las características y condiciones de las tareas o actividades a enfrentar. Sin embargo, a medida que avanza en su proceso de aprendizaje, el estudiante va asumiendo el control de estos procesos hasta llegar a ser capaz de regularlos de manera independiente, convirtiéndose en su propio mediador. D) De interiorización de los procesos a la exteriorización de los mismos: Esta dimensión	

		después del aprendizaje, corresponderá a una sucesión de acciones y tareas que el estudiante irá aprendiendo, haciéndose cada vez más consciente de cómo aprende, cómo enfrenta y resuelve los desafíos cognitivos de manera de ser capaz de transmitir y comunicar a otros estos procesos argumentando y fundamentando las razones de las decisiones asumidas en función de su aprendizaje.		se refiere a la progresión desde la internalización de los procesos de aprendizaje seguidos antes, durante y después del aprendizaje, hacia la capacidad de expresar y comunicar estos procesos a otros de manera argumentada y fundamentada. El estudiante se vuelve cada vez más consciente de cómo aprende y de cómo aborda los desafíos cognitivos, lo que le permite transmitir este conocimiento a través de explicaciones y fundamentaciones. En el contexto de la estrategia de autorregulación del aprendizaje para adultos mayores, comprender y aplicar estas dimensiones es esencial para potenciar su capacidad de autorregulación y desarrollo de competencias relevantes. Estas dimensiones ofrecen un marco valioso para guiar a los adultos mayores en su proceso de aprendizaje autónomo y promover su crecimiento hacia la independencia y la maestría en el aprendizaje.	

	Rol del docente mediador	El proceso anterior, confirma que el aprender a pensar sobre la metacognición, adquiere una clara intencionalidad, significado y trascendencia para el aprendiz, que no siempre éste descubre de manera espontánea y autónoma. De allí la importancia de ser guiado y focalizado por un docente mediador que busca y orienta su rol bajo un marco de acción que lo habilite con herramientas teóricas y metodológicas para ello, es decir con experiencias de aprendizaje mediado (EAM) como se representa en el modelo teórico que se presenta a continuación donde S son los estímulos de un conflicto cognitivo provenientes del medio, la O es el organismo/sujeto que aprende, la R es la respuesta al conflicto y las H es el Ser Humano mediador que interviene en las diferentes fases de este acto mental (Fuentes, 2009, 2012).	Importancia del docente como mediador del proceso	El proceso de aprendizaje, especialmente en lo que se refiere a la metacognición y la adquisición de habilidades de autorregulación, adquiere un significado profundo y trascendente para el estudiante, que no siempre descubre de manera espontánea y autónoma. Por lo tanto, la función de un docente mediador se vuelve fundamental en el proceso educativo. El docente mediador desempeña un papel esencial al guiar y focalizar la atención del estudiante, proporcionando orientación y apoyo a lo largo de su proceso de aprendizaje. El rol del docente mediador implica la capacidad de habilitarse con herramientas teóricas y metodológicas para guiar efectivamente el aprendizaje del estudiante. Esto se logra a través de experiencias de aprendizaje mediado (EAM), que son un componente clave del proceso educativo. En el modelo teórico presentado, los estímulos del conflicto cognitivo, que provienen del entorno, desencadenan la necesidad de aprendizaje en el organismo o sujeto que está aprendiendo. La respuesta al conflicto, que se	Desarrollar experiencias de aprendizaje mediado adaptadas a las características y demandas específicas de los adultos mayores, fomentando la participación activa y la aplicación práctica de conocimientos. Proporcionar orientación personalizada y apoyo constante a lo largo del proceso de aprendizaje, asegurándose de que los adultos mayores se sientan respaldados y capaces de abordar los desafíos Promover la reflexión regular sobre el progreso y los logros, ayudando a los adultos mayores a internalizar y exteriorizar sus procesos de aprendizaje. Realizar ajustes constantes en la estrategia de autorregulación según las necesidades cambiantes de los adultos mayores, asegurando una

				forma a través del proceso de aprendizaje, es un resultado clave. El "mediador" (el docente) desempeña un papel crítico en las diferentes fases de este acto mental. El docente mediador orienta y facilita el proceso de aprendizaje, ayudando al estudiante a comprender, analizar, reflexionar y resolver los desafíos cognitivos. La importancia del docente como mediador del proceso radica en su capacidad para proporcionar estructura y dirección al aprendizaje, lo que es esencial para que el estudiante desarrolle sus habilidades de autorregulación y metacognición. En el contexto de la estrategia de autorregulación del aprendizaje para adultos mayores, el docente mediador desempeña un papel clave al guiar a este grupo demográfico a medida que adquieren las habilidades necesarias para el aprendizaje autónomo. La experiencia y el conocimiento del docente son recursos valiosos para facilitar el proceso de autorregulación y ayudar a los adultos mayores a alcanzar sus objetivos de	respuesta flexible y adaptativa Enfatizar la importancia del aprendizaje significativo, conectando los nuevos conocimientos con las experiencias de vida de los adultos mayores y brindando relevancia y significado a su proceso educativo.

				aprendizaje de manera efectiva. La importancia del docente como mediador destaca la necesidad de contar con un apoyo experto para guiar y enriquecer el proceso de aprendizaje autónomo, especialmente en el contexto de adultos mayores que buscan aprender a aprender de manera efectiva y significativa.	
7	Modelo Boekaerts y Corno	La literatura científica, aporta un conjunto de conclusiones y sugerencias acerca de características asociadas a la eficacia de estos programas. Con este propósito, Boekaerts y Corno (2005) sugirieron que la investigación en procesos de autorregulación del aprendizaje se beneficiaría de la organización de proyectos de autorregulación en la sala de clases en estrecha conexión con los objetivos más centrales de los estudiantes y sus percepciones e interpretaciones más o menos favorables sobre el ambiente de aprendizaje. Los alumnos tienen que conocer, pero también tienen que querer aplicar estas enseñanzas estratégicas en su práctica. Por ello, los programas de capacitación en estrategias de autorregulación, deberían aspirar a su operacionalización, para efectivamente, promover el éxito académico, más que la toma de conciencia sobre la importancia de las estrategias, la motivación y la	La importancia de que los aprendices quieran aprender Objetivos de las estrategias de autorregulación	Boekaerts y Corno (2005) han propuesto una perspectiva que sugiere que la investigación en procesos de autorregulación del aprendizaje se beneficiaría de la organización de proyectos de autorregulación en el aula, estrechamente vinculados a los objetivos centrales de los estudiantes y sus percepciones e interpretaciones del entorno de aprendizaje. Un punto crucial es que los alumnos no solo deben conocer las estrategias de autorregulación, sino también desear aplicar estas enseñanzas estratégicas en su práctica educativa. Por lo tanto, los programas de capacitación en estrategias de autorregulación deberían aspirar a operacionalizar estas estrategias, lo que significa que deben ser aplicables y efectivas en la	Proporcionar programas de capacitación que enseñen estrategias de autorregulación de manera práctica y aplicable, asegurándose de que los adultos mayores comprendan cómo integrarlas efectivamente en su aprendizaje diario. Asegurar que las estrategias de autorregulación sean operacionalizables, es decir, que puedan ser fácilmente implementadas por los adultos mayores en diversos contextos educativos y situaciones de aprendizaje. Integrar estrategias que fomenten la motivación

		adecuación en el contexto. De hecho, la autorregulación del aprendizaje considera los conceptos de motivación y cognición, enfatizando en su interrelación. Destaca la gestión del sujeto como una condición para la realización escolar. Desde esta mirada, todos los estudiantes pueden autorregular sus procesos de aprendizaje, pueden alcanzar determinados objetivos y son capaces de desarrollar determinados comportamientos de acuerdo con la especificidad de los contextos de aprendizaje.		promoción del éxito académico. Más allá de la toma de conciencia sobre la importancia de las estrategias, la motivación y la adaptación al contexto, es fundamental que los estudiantes sean capaces de utilizar de manera efectiva estas estrategias en su proceso de aprendizaje. El modelo de Boekaerts y Corno subraya la interrelación entre motivación y cognición en el proceso de autorregulación del aprendizaje. Se enfatiza la gestión personal como una condición esencial para el rendimiento escolar exitoso. Desde esta perspectiva, se reconoce que todos los estudiantes tienen la capacidad de autorregular sus procesos de aprendizaje, alcanzar objetivos específicos y desarrollar comportamientos apropiados según las características de los contextos de aprendizaje en los que se encuentran. En el contexto de la estrategia de autorregulación del aprendizaje para adultos mayores, la comprensión y aplicación de este modelo es esencial. Los adultos mayores no solo necesitan conocer las estrategias de autorregulación, sino también estar motivados y capacitados para aplicarlas de manera	intrínseca de los adultos mayores para participar activamente en su proceso de aprendizaje y adaptar las estrategias según las características específicas de su contexto. Desarrollar programas que no solo enseñen las estrategias de autorregulación, sino que también cultiven la conciencia sobre la importancia de aplicar estas estrategias para lograr el éxito académico y personal Incorporar en la estrategia la comprensión de la interrelación entre motivación y cognición, reconociendo que la gestión personal es esencial para el rendimiento académico exitoso en adultos mayores. Diseñar la estrategia de autorregulación para adultos mayores considerando la

				efectiva en su aprendizaje continuo. Esto implica que los programas y estrategias deben ser operacionalizables y adaptarse a las necesidades y objetivos específicos de los adultos mayores, promoviendo así el éxito académico y el desarrollo de habilidades de autorregulación en el contexto de aprendizaje de por vida	diversidad de contextos de aprendizaje, permitiendo la adaptación efectiva de las estrategias a diferentes situaciones. Fomentar el reconocimiento de que todos los adultos mayores tienen la capacidad de autorregular sus procesos de aprendizaje, independientemente de su experiencia previa, y promover el desarrollo de comportamientos apropiados según los contextos de aprendizaje.
	Rol del estudiante	Este proceso implica una serie de actividades y condiciones que este estudiante debe realizar de manera consciente. Por ejemplo, debe definir lo que debe resolver (determinar el problema), desarrollar un esquema mental planificado con los pasos a seguir (selección de estrategias y procedimientos a seguir) los cuales debe monitorear y controlar durante el desarrollo de la tarea en proceso de ejecución, ejecutar la tarea y evaluar el resultado del proceso aplicado.	Actividades que debe realizar el estudiante Competencias que debe adquirir el estudiante Responsabilidad de su proceso	El proceso de autorregulación del aprendizaje implica una serie de actividades y condiciones que el estudiante debe llevar a cabo de manera consciente. En este sentido, el estudiante debe: 1) Definir claramente lo que necesita resolver, lo que implica la capacidad de determinar el problema o la tarea que se propone abordar.	Fomentar que los adultos mayores identifiquen claramente lo que desean lograr en su proceso de aprendizaje, promoviendo la capacidad de determinar problemas o tareas específicas a abordar. Capacitar a los adultos mayores en la creación de esquemas mentales

		Este ciclo de trabajo requiere de una serie de otros pasos menores y de la toma de decisiones importantes según se desarrolle el proceso. En síntesis, se requiere que el estudiante funcione con un proceso de autorregulación que le posibilite tener el control de lo que realiza, poder movilizar estrategias, acomodarlas, sustituirlas, eliminarlas, según evolucione el proceso en desarrollo. Esto implica autonomía, iniciativa y decisión en el proceder del estudiante, aspectos que en muchas oportunidades no son características del alumno cualquiera sea el nivel en que se desarrolle. Si un estudiante es capaz de autorregular su desempeño vinculando conscientemente su motivación, procedimientos y conocimientos en beneficio de alcanzar sus aprendizajes, adquirirá gradualmente, la capacidad de ir decidiendo, monitoreando y controlando los procesos que desarrolla y los efectos que producen en sus resultados, siendo capaz por ende, de potenciar lo que ha resultado bien y modificar lo que no ha sido adecuado, aprendiendo de sus errores. Por ello, asumirá con responsabilidad el rol protagónico que le compete en su desarrollo y desempeño y se moverá con mayor iniciativa, independencia y		2) Desarrollar un esquema mental planificado que incluye los pasos a seguir, como la selección de estrategias y procedimientos que serán necesarios para llevar a cabo la tarea. Estos pasos deben ser monitoreados y controlados durante el desarrollo de la tarea en ejecución. 3) Ejecutar la tarea de acuerdo con el plan establecido, aplicando las estrategias y procedimientos seleccionados. 4) Evaluar el resultado del proceso aplicado, lo que implica reflexionar sobre el trabajo realizado y analizar si se han alcanzado los objetivos planteados. 5) Este ciclo de trabajo también implica una serie de pasos menores y la toma de decisiones significativas a medida que el proceso avanza. Este nivel de autorregulación requiere autonomía, iniciativa y la toma de decisiones conscientes por parte del estudiante,	que incluyan pasos planificados, estrategias y procedimientos necesarios para abordar las tareas de aprendizaje. Enseñarles a monitorear y controlar activamente este plan durante la ejecución. Facilitar la aplicación efectiva de las estrategias y procedimientos seleccionados, guiando a los adultos mayores para que ejecuten sus tareas de acuerdo con el plan establecido. Promover la reflexión y análisis por parte de los adultos mayores sobre los resultados obtenidos en su proceso de aprendizaje. Estimular la capacidad de evaluar si se han alcanzado los objetivos planteados. Empoderar a los adultos mayores para que asuman un rol protagónico y responsable en su desarrollo académico.

		proactividad frente a los desafíos que deba enfrentar, cualquiera que sea el origen de éstos (personales, familiares o sociales). En la comprensión del aprendizaje han adquirido importancia las variables personales intervinientes, como la motivación y el uso de estrategias cognitivas y metacognitivas, dado que el rendimiento, las diferencias individuales y el éxito escolar se explican a la luz de las habilidades cognitivas, metacognitivas y motivacionales que caracterizan el estilo de aprender de los estudiantes.		aspectos que no siempre son características innatas en todos los alumnos, independientemente de su nivel educativo. Un estudiante capaz de autorregular su desempeño, integrando su motivación, procedimientos y conocimientos para alcanzar sus objetivos, gradualmente adquiere la capacidad de tomar decisiones, monitorear y controlar los procesos que está llevando a cabo, así como evaluar los resultados. Esto le permite potenciar lo que ha funcionado bien y modificar lo que no ha sido adecuado, aprendiendo de sus errores. En este proceso, el estudiante asume con responsabilidad un rol protagónico en su desarrollo y desempeño académico. Esto lo lleva a actuar con mayor iniciativa, independencia y proactividad frente a los desafíos que se le presentan, independientemente de su origen (personales, familiares o sociales). En la comprensión del aprendizaje, cobran relevancia las variables personales, como la motivación y el uso de estrategias cognitivas y metacognitivas, ya que el rendimiento, las diferencias individuales y el éxito	Incentivar la iniciativa, independencia y proactividad frente a los desafíos educativos. Facilitar la adquisición de habilidades autorreguladoras, incluyendo la toma de decisiones conscientes, el monitoreo activo y la capacidad de evaluar y aprender de los resultados, incluso de los errores. Fomentar la autonomía y la toma de decisiones conscientes a medida que los adultos mayores avanzan en su proceso de aprendizaje, reconociendo y utilizando variables personales como la motivación y estrategias cognitivas y metacognitivas.

				escolar se explican a la luz de estas habilidades que caracterizan el estilo de aprendizaje de los estudiantes. En el contexto de la estrategia de autorregulación del aprendizaje para adultos mayores, se destaca la importancia de empoderar a los adultos mayores para asumir un rol activo en su proceso de aprendizaje. Esto implica fomentar la autonomía, la iniciativa y la toma de decisiones conscientes a medida que adquieren competencias de autorregulación del aprendizaje. Los adultos mayores pueden aprender a aprender de manera efectiva y adaptarse a las demandas cambiantes de la sociedad actual a través de la adquisición de estas habilidades autorreguladoras.	
	Mediación de Procesos Cognitivos y Metacognitivos Enfoque de Feuerstein	Los prerrequisitos cognitivos, denominados también funciones cognitivas desde el enfoque de Feuerstein, se refieren a las actividades mentales interiorizadas requeridas por la activación del proceso mental en la realización adecuada de cualquier tarea de carácter intelectual. Sin embargo, muchos niños y jóvenes no activan siempre, ni espontáneamente, las diferentes funciones cognitivas demandadas por	Prerrequisitos cognitivos Dificultades en el activación de funciones cognitivas Mediación cognitiva Papel de los factores emocionales y los aspectos sociales	El enfoque de Feuerstein se centra en los prerrequisitos cognitivos, también conocidos como funciones cognitivas, necesarios para llevar a cabo tareas intelectuales de manera efectiva. Estas funciones cognitivas son las actividades mentales interiorizadas que se requieren para activar el proceso mental y realizar una tarea intelectual de manera adecuada.	Destacar la función crucial del mediador en guiar a los adultos mayores para desarrollar estrategias de pensamiento efectivas y tomar conciencia de los procesos que deben modificar. Capacitar a los adultos mayores en el control de

		su proceso de pensamiento, a pesar que éstas potencialmente estén en su repertorio. Esto acontece porque puede ser que no tengan consciencia de su existencia, y por ello probablemente no hagan uso de ellas en un acto mental volitivo, pero también puede ser que la inversión y el esfuerzo mental que es requerido para movilizar y desplegar estas funciones demandan un proceso arduo que desanima y por ello, el niño o joven tiende a abandonar esa tarea. El mediador aprovechará su mediación para guiar al estudiante a desarrollar estrategias adecuadas de pensamiento y tomar conciencia de procesos que debe modificar, como la necesidad de frenar impulsividad, o implementar acciones para explorar sistemática y organizadamente, ser preciso en la recopilación de datos, nombrar adecuadamente objetos y situaciones, identificar y definir problemas, identificar y utilizar información relevante, adquirir estrategias para retener información, trazar planes de acción evitando funcionar por ensayo y error, elaborar y confirmar hipótesis, buscar y considerar las relaciones entre varias fuentes de información, reflexionar antes de responder, etc. La mediación cognitiva debe iniciarse tempranamente, ya desde la educación inicial con el párvulo. La importancia de este nivel es innegable. Se destaca por		Sin embargo, muchas personas no activan siempre ni de manera espontánea estas funciones cognitivas, a pesar de tener el potencial para hacerlo. Esto puede deberse a la falta de conciencia de la existencia de estas funciones o al esfuerzo mental requerido para utilizarlas, lo que puede desalentar a los estudiantes y llevarlos a abandonar la tarea. El mediador desempeña un papel fundamental al guiar al estudiante en el desarrollo de estrategias de pensamiento adecuadas y en tomar conciencia de los procesos que deben modificar. Esto incluye la necesidad de controlar la impulsividad, implementar un enfoque sistemático y organizado, recopilar información de manera precisa, identificar problemas y definirlos, utilizar información relevante, retener información, planificar acciones, elaborar y confirmar hipótesis, buscar y considerar relaciones entre fuentes de información y reflexionar antes de responder, entre otros.	la impulsividad y la implementación de un enfoque sistemático y organizado en sus tareas intelectuales Fomentar habilidades específicas como la recopilación precisa de información, la identificación y definición de problemas, la utilización de información relevante y la retención efectiva de conocimientos. Reconocer la intrincada relación entre los subsistemas cognitivos y afectivos. Considerar la influencia de actitudes, disposiciones y emociones en las capacidades cognitivas, y viceversa. Abordar de manera integral las capacidades cognitivas, afectivas y metacognitivas, reconociendo que todas son esenciales para lograr un aprendizaje significativo en adultos mayores.

		su influencia en el desarrollo infantil, la importancia de los primeros años de vida, no solo para el desarrollo de la inteligencia, sino para el adecuado desarrollo integral del niño (aspecto afectivo, cognitivo, psicomotor, moral, sexual y social) así como para el desarrollo del lenguaje,. Es una etapa en que la tarea educativa debe convertirse en oportunidad para potenciar y aprovechar al máximo las potencialidades de los niños. Este podría ser el centro del perfil de estudiante que deseáramos alcanzar en el futuro. Sin embargo, los procesos cognitivos no son los únicos requisitos previos para el aprendizaje y para el pensamiento. Los factores emocionales y los aspectos sociales interfieren y determinan de manera importante el funcionamiento cognitivo del individuo. La relación entre estos dos subsistemas, el cognitivo y el afectivo, son parte del repertorio funcional de todo ser humano y por ello se afectan mutuamente dado que están estrechamente interrelacionados. Las capacidades cognitivas se ven considerablemente afectadas por las actitudes, la disposición y por la manera en se generan los sentimientos ante una tarea a resolver y, simultáneamente, los sentimientos y emociones son influenciados por el	El objetivo es formar estudiantes que puedan activar sus procesos cognitivos de manera efectiva y consciente, pero también se reconoce que los factores emocionales y sociales desempeñan un papel importante en el funcionamiento cognitivo. La relación entre estos subsistemas, el cognitivo y el afectivo, es intrincada y se influyen mutuamente. Las actitudes, las disposiciones y las emociones pueden afectar significativamente las capacidades cognitivas y, a su vez, el rendimiento cognitivo y los logros pueden influir en los sentimientos y emociones. Por lo tanto, cualquier intervención educativa de naturaleza cognitiva debe considerar la importancia de tomar conciencia de los elementos necesarios para comprender los motivos subyacentes de nuestro funcionamiento (metacognición) y nuestra capacidad para monitorearlos y gestionarlos. Las capacidades afectivas y metacognitivas son esenciales para lograr un aprendizaje significativo.	

		desempeño cognitivo y los éxitos y logros alcanzados. Cualquier intervención educacional de carácter cognitivo debe considerar de manera relevante la toma de conciencia de los elementos necesarios para comprender los motivos subyacentes a nuestro funcionamiento (metacognición) y nuestra aptitud para monitorearlos y manejarlos. Las capacidades afectivas y metacognitivas son imprescindibles para cualquier aprendizaje significativo.		En el contexto de la estrategia de autorregulación del aprendizaje para adultos mayores, es crucial reconocer la importancia de guiar a los adultos mayores en el desarrollo de estrategias cognitivas y metacognitivas para potenciar su aprendizaje efectivo y consciente. Además, se debe tener en cuenta la influencia de los factores emocionales y sociales en el proceso de aprendizaje de los adultos mayores y cómo estos factores pueden interrelacionarse con las capacidades cognitivas.	
	Autorregulación del aprendizaje como proceso social	Contrariamente a lo que se piensa, la autorregulación del aprendizaje es de naturaleza y origen social. Cada proceso o comportamiento autorregulatorio, tal como la formulación de un objetivo, la realización de un resumen o el establecimiento de auto consecuencias, puede ser enseñado directamente o modelado por los padres, profesores o compañeros siempre en un contexto social. La interacción de los alumnos con sus profesores y pares tiene un papel crucial en el desenvolvimiento de sus competencias autorregulatorias. De hecho, los alumnos que autorregulan su aprendizaje solicitan	Importancia de la relación con pares Búsqueda de ayuda en el proceso de autorregulación	La autorregulación del aprendizaje es un proceso intrínsecamente social, lo cual va en contra de la creencia común de que es un proceso puramente individual. Cada aspecto de la autorregulación, desde el establecimiento de objetivos hasta la realización de autoevaluaciones, puede ser enseñado o modelado en un contexto social, ya sea por padres, profesores o compañeros. La interacción con profesores y compañeros juega un papel esencial en el desarrollo de las habilidades de autorregulación de los estudiantes.	Diseñar entornos de aprendizaje que promuevan la interacción entre adultos mayores, facilitadores y establecer grupos de estudio o comunidades de aprendizaje donde puedan compartir experiencias y conocimientos. Fomentar la autonomía al permitir que los adultos mayores establezcan sus propios objetivos de aprendizaje. Incentivar la toma de decisiones y la

		ayuda de modo de mejorar la calidad de sus aprendizajes. Lo que claramente los identifica, como autorreguladores de su aprendizaje (mas que ser competentes o utilizar estrategias de aprendizaje), es su iniciativa personal, su perseverancia en la tarea y las competencias exhibidas ajustándose a los contextos en que tal aprendizaje ocurre (Ej. la reflexión y la aceptación del desafío ante los obstáculos).	Es importante destacar que los estudiantes que son capaces de autorregular su aprendizaje no dudan en buscar ayuda para mejorar la calidad de sus aprendizajes. Esto los distingue claramente como autorreguladores, ya que demuestran iniciativa personal y persistencia en la tarea, así como la capacidad de adaptarse a diferentes contextos de aprendizaje. En el caso de los adultos mayores, esta perspectiva social de la autorregulación del aprendizaje adquiere una relevancia aún mayor. La interacción con compañeros y facilitadores puede proporcionar un entorno de apoyo crucial para el proceso de aprendizaje. La posibilidad de compartir experiencias, buscar orientación y recibir retroalimentación puede fortalecer significativamente la capacidad de los adultos mayores para autorregular su propio aprendizaje. Por lo tanto, al diseñar estrategias de autorregulación del aprendizaje para adultos mayores, es fundamental tener	planificación individualizada de su proceso educativo. Incorporar mecanismos de retroalimentación continua para que los adultos mayores puedan evaluar su progreso y realizar ajustes según sea necesario, establecer momentos regulares de reflexión y autoevaluación para fortalecer la conciencia metacognitiva. Adaptar los entornos educativos para satisfacer las necesidades individuales de los adultos mayores, teniendo en cuenta sus habilidades y experiencias previas, fomentar un ambiente de aprendizaje positivo y de apoyo mutuo. Reforzar la importancia de la perseverancia y la superación de desafíos en el proceso de aprendizaje, celebrar los logros alcanzados, incluso aquellos

				en cuenta la importancia de la interacción social. Fomentar entornos en los que los adultos mayores puedan interactuar, colaborar y buscar ayuda mutua en el proceso de aprendizaje puede potenciar su capacidad para autorregularse y, en última instancia, mejorar su calidad de vida a través del aprendizaje continuo.	pequeños, para mantener alta la motivación.
	La Dinámica Cíclica del Aprendizaje Autorregulado Teoría social cognitiva de Bandura	Bandura en 1986, presentó en el libro "Fundaciones Social del pensamiento y acción: una teoría social cognitiva", un modelo de funcionamiento humano en el que los factores cognitivos, aprendizaje vicario, la autorregulación y autorreflexión juegan un papel central en el proceso de adaptación humana y de cambio. También, es central en su teoría, el concepto de determinismo recíproco, el que argumenta que los factores personales (biológicos, afectivos y cognitivos), el comportamiento y los factores ambientales interactúan creando un movimiento de reciprocidad triádica. En esta línea de pensamiento, las personas son percibidas desempeñando un papel activo en la organización, reflexión y autorregulación, y no como organismos reactivos modelados únicamente por las fuerzas del ambiente o conducidos por impulsos internos escondidos. Las	Fundaciones Social del pensamiento y acción: una teoría social cognitiva Determinismo recíproco Teoría social cognitiva Factores personales	La teoría social cognitiva de Bandura ofrece una perspectiva integral sobre el funcionamiento humano, centrándose en los factores cognitivos, el aprendizaje vicario, la autorregulación y la autorreflexión como componentes esenciales del proceso de adaptación y cambio. En su teoría, Bandura introduce el concepto de "determinismo recíproco", que sostiene que los factores personales (biológicos, emocionales y cognitivos), el comportamiento y los factores ambientales interactúan de manera continua, creando una relación de reciprocidad triádica. Desde esta perspectiva, las personas son consideradas agentes activos en la organización, reflexión y autorregulación de su propio	Fomentar que los adultos mayores sean agentes activos en su proceso de aprendizaje, reconociendo su capacidad para organizar, reflexionar y autorregular su comportamiento educativo. Introducir el concepto de determinismo recíproco, destacando la interacción continua entre factores personales, comportamentales y ambientales en el proceso de autorregulación. Incorporar la teoría de Bandura sobre las creencias de autoeficacia, promoviendo la

		personas son producto y productores de su ambiente y de sus sistemas sociales. Por ejemplo, la forma cómo las personas interpretan las consecuencias de su comportamiento informa e incide en su ambiente y los factores personales, lo que a su vez, informa y altera el comportamiento posterior. Bandura (1986) modificó el nombre de su teoría “aprendizaje social”, sustituyéndolo por “teoría social cognitiva”, de modo de enfatizar el papel que la cognición humana desempeña en la capacidad de interpretar realidades, autorregular, codificar la información y comportarse. La teoría social cognitiva ofrece múltiples visiones que permiten vislumbrar las acciones apropiadas para mejorar el funcionamiento humano. En la escuela, por ejemplo, los profesores pueden promover las competencias de sus estudiantes para hacer frente a sus emociones, sus creencias de autoeficacia o hábitos de reflexión (factores personales) por medio de incrementar sus competencias académicas y sus conductas de autorregulación (comportamientos), pero también pueden cambiar el entorno escolar y la estructura de funcionamiento de las clases, a fin de promover el éxito del estudiante (medio ambiente).	comportamiento. No son simples receptores pasivos de influencias ambientales ni están impulsados únicamente por impulsos internos. Su interpretación de las consecuencias de su comportamiento influye en su ambiente y sus factores personales, y a su vez, estos factores informan y afectan su comportamiento futuro. La teoría social cognitiva enfatiza la importancia de la cognición humana en la interpretación de la realidad, la autorregulación y la toma de decisiones. Los factores personales, como la capacidad de simbolizar, planificar estrategias alternativas, aprender a través de experiencias vicarias, reflexionar y autorregularse, son fundamentales para definir lo que significa ser humano. Bandura sostiene que estas capacidades dan a las personas los medios cognitivos necesarios para influir en las decisiones de sus vidas. La teoría de Bandura también resalta la importancia de las creencias motivacionales en el proceso de autorregulación. Las creencias de autoeficacia, es decir, las creencias de uno en su	construcción de creencias motivacionales sólidas en la capacidad de los adultos mayores para realizar tareas y alcanzar metas educativas. Ayudar a los adultos mayores a tomar decisiones informadas en su proceso de aprendizaje, considerando sus experiencias previas, creencias y objetivos personales.

		Los factores personales, por ejemplo, la capacidad de simbolizar, planificar estrategias alternativas, el aprendizaje a través de experiencias vicarias, reflexionar y autorregularse, definen lo que significa ser humano y se basa en el determinismo recíproco de Bandura (1986). Estas capacidades dan al Hombre los medios cognitivos que constituyen influencias determinantes en las decisiones de su curso de la vida. Esta visión de la acción humana sostiene que los sujetos están implicados activamente en su desarrollo, y que sus logros son consecuencias de sus acciones. Un aspecto esencial de este sentido de la agencia es el hecho de que los individuos poseen creencias que influyen en sus pensamientos, sentimientos y acciones. "...lo que piensan, lo que creen y lo que sienten afecta su comportamiento" (Bandura, 1986, p. 25). Estas consideraciones levantan una interrogante crucial: ¿Cómo se combinan los procesos de aprendizaje, el nivel de autoconciencia y reflexión, con las creencias motivacionales, para generar comportamientos autorregulatorios? Para alcanzar un determinado resultado escolar, los estudiantes precisan aplicar estrategias cognitivas en las tareas escolares teniendo en		capacidad para realizar tareas y alcanzar metas, tienen un impacto significativo en el pensamiento, los sentimientos y las acciones de una persona. En consecuencia, las creencias motivacionales influyen en la autorregulación del comportamiento. En el contexto de diseñar estrategias de autorregulación del aprendizaje para adultos mayores, esta perspectiva teórica es fundamental. Resalta la importancia de empoderar a los adultos mayores para que sean agentes activos en su proceso de aprendizaje, capaces de autorregularse y tomar decisiones informadas. También subraya la influencia de las creencias motivacionales, lo que implica que es esencial fomentar la autoeficacia y la motivación intrínseca en los adultos mayores para promover la autorregulación efectiva de su aprendizaje.	

		consideración el contexto de aprendizaje.			
	Modelo de Zimmerman	Según Zimmerman (1994, 2000, 2002), la autorregulación del aprendizaje es un proceso dinámico y abierto que ocurre en tres fases principales: la fase previa (forethought), la fase de control volitivo (performance o volitional control) y la fase de autorreflexión (selfreflection). Por este motivo, estos procesos de autorregulación son intrínsecamente cíclicos e interdependientes, de tal forma que la fase previa prepara a la fase de control volitivo, la que a su vez, afecta los procesos utilizados en la fase de autorreflexión. Estos procesos de reflexión influyen las fases previas posteriores, preparando a los estudiantes para las etapas siguientes del proceso de aprendizaje (Rosário, 2004a; Rosário et. al., 2008; Zimmerman y Kisantas, 1997). La apropiación de la estructura y el funcionamiento de este ciclo de aprendizaje es esencial para definir el papel del estudiante y la atribución de responsabilidades inherentes al proceso autorregulatorio. La fase previa se refiere a los procesos y a las creencias que influyen el proceder de los esfuerzos de los estudiantes por aprender, marcando el ritmo y el nivel de ese aprendizaje. La segunda fase del proceso autorregulatorio, el control volitivo,	Ciclo y fases del aprendizaje autorregulado	El Modelo de Zimmerman propone una perspectiva dinámica y cíclica de la autorregulación del aprendizaje, que se desarrolla en tres fases interdependientes y recurrentes: la fase previa (forethought), la fase de control volitivo (performance o volitional control) y la fase de autorreflexión (selfreflection). La fase previa se centra en los procesos y creencias que influyen en cómo los estudiantes abordan sus esfuerzos de aprendizaje. Establece el ritmo y el nivel de compromiso que los estudiantes dedican a su proceso de aprendizaje. Esta etapa es crucial, ya que prepara el terreno para las fases posteriores del proceso autorregulatorio. La fase de control volitivo se refiere a los procesos que ocurren durante los esfuerzos de aprendizaje, teniendo un impacto directo en la concentración y el rendimiento escolar de los estudiantes. En esta etapa, los estudiantes aplican estrategias de autorregulación para mantener la	Iniciar el proceso de autorregulación definiendo metas específicas y relevantes para el adulto mayor, considerando sus intereses y motivaciones personales. Trabajar en la construcción de una mentalidad positiva hacia el aprendizaje, fomentando la confianza en las capacidades del adulto mayor y eliminando barreras autoimpuestas. Proporcionar estrategias específicas para mantener la concentración durante el proceso de aprendizaje, como la meditación o la atención plena, adaptadas a las necesidades y preferencias de los adultos mayores. Ayudar a los adultos mayores en la aplicación de técnicas como la

		considera los procesos que ocurren durante los esfuerzos de aprendizaje, afectando la concentración y el rendimiento escolar (Zimmerman et. al., 1996). La tercera y última fase, la autorreflexión, implica los procesos que ocurren después del esfuerzo para aprender, configurando la reacción del alumno ante esa experiencia. Este proceso de autorreflexión por su parte, influencia la fase previa y los esfuerzos posteriores relativos al aprendizaje, completando así, el ciclo autorregulatorio		atención y controlar su desempeño. Finalmente, la fase de autorreflexión se centra en los procesos que tienen lugar después del esfuerzo por aprender. En esta fase, los estudiantes reflexionan sobre su experiencia de aprendizaje, evaluando su propio desempeño y reacción ante la tarea. Esta autorreflexión influye en la fase previa de los futuros esfuerzos de aprendizaje, completando así el ciclo autorregulatorio. Para el diseño de estrategias de autorregulación del aprendizaje en adultos mayores, es esencial comprender y aplicar este modelo. Al reconocer la naturaleza cíclica e interdependiente de la autorregulación del aprendizaje, se pueden diseñar estrategias que aborden cada una de las fases de manera efectiva. Por ejemplo, se puede enfatizar la importancia de establecer metas claras y creencias positivas en la fase previa, promover técnicas de concentración y control en la fase de control volitivo, y fomentar la reflexión y evaluación constructiva en la fase de	planificación del tiempo, el establecimiento de rutinas efectivas y el monitoreo activo del progreso para mejorar el control sobre su proceso de aprendizaje. Proporcionar oportunidades estructuradas para que los adultos mayores reflexionen sobre su experiencia de aprendizaje, identifiquen logros y áreas de mejora, y desarrollen estrategias para abordar desafíos futuros. Implementar mecanismos de retroalimentación, ya sea a través de la interacción con instructores o el uso de herramientas de autoevaluación, para fortalecer la capacidad del adulto mayor para evaluar y ajustar su propio desempeño Establecer comunidades de aprendizaje o redes de apoyo donde los adultos mayores puedan

				autorreflexión. Esto permitirá a los adultos mayores no solo adquirir nuevas habilidades y conocimientos, sino también desarrollar la capacidad de regular su propio proceso de aprendizaje de manera efectiva y continua.	compartir experiencias, recibir apoyo emocional y colaborar en el proceso de autorregulación, fomentando así un ambiente enriquecedor y motivador.
	Fase previa	El establecimiento de objetivos, el primer tipo, se refiere a la intención de los estudiantes de alcanzar determinados resultados de aprendizaje (Locke y Latham, 1990; Zimmerman, 2008), el siguiente planeamiento estratégico, está relacionado con la selección de las estrategias de aprendizaje o métodos utilizados por los estudiantes para alcanzar sus objetivos escolares (Zimmerman y Martínez-Pons, 1992). Estas dos estrategias (el establecimiento de objetivos y el planeamiento estratégico) son afectadas por muchas creencias personales tales como, la percepción de autoeficacia o tipo de objetivos escolares o la valorización de esa tarea para el estudiante (Schunk y Zimmerman, 1996; Zimmerman, 2008). En esta fase previa, la percepción de autoeficacia tomada como las creencias personales de los estudiantes sobre sus capacidades para aprender o alcanzar determinado nivel de realización escolar (Bandura, 1986; Pajares, 2008), es una de las variables	Estrategias en la fase previa Creencias de autoeficacia	En la fase previa, se llevan a cabo dos estrategias clave para la autorregulación del aprendizaje: el establecimiento de objetivos y el planeamiento estratégico. El establecimiento de objetivos implica la intención consciente de los estudiantes de alcanzar resultados de aprendizaje específicos. Esto puede incluir metas relacionadas con el contenido del curso, habilidades a desarrollar o logros académicos a alcanzar. Establecer objetivos claros y específicos es fundamental para guiar el proceso de aprendizaje y proporcionar un sentido de dirección. Por otro lado, el planeamiento estratégico se refiere a la selección de las estrategias y métodos que los estudiantes utilizarán para alcanzar sus objetivos educativos. Esto implica elegir enfoques de estudio,	Fomentar la reflexión en adultos mayores sobre sus objetivos educativos, ya sean relacionados con el contenido del curso, habilidades específicas o logros académicos. Además, facilitar talleres interactivos que ayuden a definir metas claras y específicas para su aprendizaje. Proporcionar recursos visuales y guías que ayuden a establecer objetivos con claridad, estimulando la conexión entre los objetivos educativos y las aspiraciones personales para aumentar la motivación. Implementar actividades que fortalezcan la percepción de autoeficacia en adultos

		más significativas. Esta autopercepción condiciona el nivel de funcionamiento y, muy probablemente, los resultados escolares.	técnicas de organización y herramientas de aprendizaje que se alineen con los objetivos establecidos. La eficacia de estas estrategias está influenciada por las creencias y percepciones personales de los estudiantes. Un factor crítico en esta fase es la percepción de autoeficacia, que se refiere a las creencias personales de los estudiantes sobre sus propias capacidades para aprender y alcanzar ciertos niveles de éxito académico. Esta autopercepción juega un papel fundamental en el nivel de rendimiento y, por ende, en los resultados académicos obtenidos. Cuando los estudiantes tienen una alta percepción de autoeficacia, están más inclinados a establecer metas desafiantes y a comprometerse activamente en el proceso de aprendizaje. Para diseñar estrategias de autorregulación del aprendizaje en adultos mayores, es importante tener en cuenta la importancia de esta fase previa. Al fomentar la claridad en el establecimiento de objetivos y proporcionar orientación en la selección de estrategias de	mayores, celebrando logros y proporcionando retroalimentación positiva para reforzar la confianza en las habilidades de aprendizaje. Crear un entorno de aprendizaje inclusivo que aliente a compartir metas y recibir apoyo mutuo, facilitando la creación de conexiones entre los participantes para promover una red de apoyo emocional. Establecer mecanismos regulares de seguimiento para evaluar el progreso hacia los objetivos establecidos, adaptando estrategias según necesidades cambiantes para garantizar la relevancia y eficacia a lo largo del tiempo. Promover la exploración activa de nuevas áreas de interés y aprendizaje, organizando actividades que inspiren la curiosidad y el descubrimiento para estimular el

				aprendizaje, se empodera a los adultos mayores para que tomen un papel activo en su propio proceso de aprendizaje. Además, promover una percepción positiva de autoeficacia puede aumentar la confianza y la motivación de los adultos mayores en su capacidad para aprender y lograr sus metas educativas.	establecimiento de objetivos significativos.
	Fase de control volitivo.	La segunda fase del ciclo de autorregulación descrita en el modelo de Zimmerman (1994, 1998) corresponde al control volitivo. Se describen tres tipos de procesos que ayudan al alumno a focalizar su atención en la tarea de aprendizaje y a optimizar su realización escolar) El segundo grupo de procesos de esta fase de control volitivo, las autoinstrucciones, afectan la implementación de las estrategias de aprendizaje u otros métodos de aprendizaje que constituyen verbalizaciones sobre los pasos a emprender durante el desempeño de las tareas escolares (Schunk, 1998). Un tercer tipo de estrategias de la fase volitiva considera el automonitoreo. Este es un proceso de autorregulación muy importante, una vez que informa al aprendiz acerca de sus progresos pero también de sus fracasos de cara a un determinado criterio de referencia, como clasificaciones escolares,	Procesos para optimizar el aprendizaje Las autoinstrucciones Automonitoreo	En la fase de control volitivo, se llevan a cabo tres tipos de procesos que ayudan a los estudiantes a enfocar su atención en la tarea de aprendizaje y optimizar su rendimiento académico. El primer tipo de procesos en esta fase se refiere a la regulación de la atención. Esto implica que los estudiantes dirijan su enfoque hacia la tarea de aprendizaje y mantengan su atención en ella. La capacidad de mantener la atención en la tarea es esencial para un aprendizaje efectivo, ya que permite a los estudiantes absorber y procesar la información de manera más eficiente. El segundo grupo de procesos en la fase de control volitivo son las autoinstrucciones. Estas son	Desarrollar técnicas específicas para que los adultos mayores dirijan su atención de manera efectiva hacia las tareas de aprendizaje, fomentando la concentración y absorción de la información. Facilitar la práctica de autoinstrucciones positivas que guíen a los adultos mayores en la ejecución de tareas, recordándoles pasos importantes y estrategias de aprendizaje relevantes para mejorar la efectividad de su estudio. Introducir herramientas de automonitoreo

		objetivos escolares descritos, éxito escolar de los pares (Winnie, 1995; Schunk y Zimmerman, 2008). A medida que los estudiantes van adquiriendo competencias escolares, la automatización de las tareas escolares va siendo cada vez menos internacionalizada, en consecuencia, se automatiza la rutina en la resolución de problemas (Zimmerman y Paulsen, 1995).	verbalizaciones internas que los estudiantes se dicen a sí mismos para guiar su comportamiento y su pensamiento mientras realizan una tarea. Las autoinstrucciones pueden ayudar a los estudiantes a recordar los pasos necesarios para completar una tarea, recordar estrategias de aprendizaje efectivas o mantenerse enfocados en el objetivo de la tarea. El tercer tipo de estrategias en esta fase es el automonitoreo. El automonitoreo implica que los estudiantes se evalúen a sí mismos mientras realizan una tarea. Esto les permite seguir su progreso y evaluar su desempeño en relación con ciertos criterios de referencia, como calificaciones escolares, objetivos académicos previamente establecidos o el éxito de sus compañeros. El automonitoreo proporciona información valiosa sobre el rendimiento del estudiante y puede ayudar a identificar áreas en las que pueden ser necesarias mejoras. Dado que la fase de control volitivo es fundamental para mantener la atención, la autorregulación y el rendimiento	adaptadas a las necesidades individuales de los adultos mayores, permitiéndoles evaluar su propio progreso y desempeño en relación con objetivos personales y criterios de referencia. Establecer mecanismos de feedback que proporcionen a los adultos mayores información constructiva sobre su rendimiento, promoviendo un ambiente de aprendizaje en el que la evaluación sea percibida como una oportunidad para el crecimiento. Fomentar la práctica de la paciencia durante las tareas de aprendizaje, promoviendo la perseverancia y la resistencia ante desafíos, lo que contribuirá a un control volitivo más efectivo. Enseñar estrategias que ayuden a los adultos mayores a ajustar su enfoque y método de

				efectivo en las tareas escolares, diseñar estrategias de autorregulación del aprendizaje para adultos mayores debe tener en cuenta la importancia de esta fase. Proporcionar herramientas y técnicas que ayuden a los adultos mayores a regular su atención, utilizar autoinstrucciones efectivas y realizar un automonitoreo constante puede mejorar su capacidad para aprender y rendir en un entorno educativo. Estas estrategias pueden ser especialmente útiles para adultos mayores que deseen mejorar sus habilidades de estudio y alcanzar sus objetivos académicos.	estudio según las demandas específicas de la tarea, mejorando su capacidad para abordar una variedad de situaciones de aprendizaje Vincular la fase de control volitivo con metas personales de los adultos mayores, asegurando que la regulación de la atención y el esfuerzo estén alineados con sus aspiraciones y objetivos educativos.
	Fase de autorreflexión	La última fase de los procesos de autorregulación descrita en el modelo de Zimmerman (1998, 2000), la autorreflexión, comprender cuatro tipos de procesos. La autoevaluación de sus producciones escolares suele ser uno de los procesos de autorreflexión inicial que ocurren en esta fase, que implica la comparación de la información auto monitoreada con algún objetivo educativo concreto, sobre todo cuando los alumnos comparan sus respuestas erradas en un ejercicio escrito con la corrección de la retroalimentación dada por el profesor. Los alumnos que se autorregulan pretenden evaluar su éxito escolar lo	Tercera fase del proceso cíclico de autorregulación Autoevaluación de sus producciones escolares Procesos de atribución causal Auto reacciones positiva	En la fase de autorreflexión, se llevan a cabo algunos tipos de procesos que son fundamentales para el proceso de autorregulación del aprendizaje. El primero de estos procesos es la autoevaluación de las producciones escolares. Esto implica que los estudiantes revisen y evalúen sus propios trabajos y tareas escolares. Comparan la información que han monitoreado sobre su desempeño con un objetivo educativo específico. Esta autoevaluación les permite tener	Facilitar actividades estructuradas que guíen a los adultos mayores a revisar y evaluar sus propias producciones escolares, comparando su desempeño con objetivos educativos específicos. Esto les permitirá obtener una comprensión clara de sus logros y áreas de mejora. Proporcionar herramientas para que los adultos mayores reflexionen sobre las

		más correctamente posible y en la ausencia de indicadores formales, comparan sus resultados escolares con los obtenidos por sus pares (Zimmerman, 1990, 1994). Estos procesos de atribución causal (locus de control) desempeñan un papel fundamental en los procesos de autorreflexión, una vez que las atribuciones de los fracasos escolares a una competencia cognitiva deprimida pueden tener como consecuencia reacciones negativas de los alumnos y una desinversión en su trabajo escolar (Zimmerman y Paulsen, 1995; Zimmerman y Kisantas, 1997). Las atribuciones causales, como los demás procesos descritos, son influenciadas por los factores personales y contextuales, como los objetivos escolares que el estudiante se propone alcanzar, o la competitividad en la sala de clases. Los alumnos que autorregulan su aprendizaje tienden a atribuir sus fracasos escolares a causas que pueden ser mejoradas, especialmente por medio del esfuerzo en el estudio individual, y en sus éxitos, a su competencia personal. Este padrón atribucional sugiere la construcción, por los estudiantes, de auto reacciones positivas, más si su exposición a fracasos es prolongada (Weiner, 2005; Bandura, 1982; Schunk, 2008; Zimmerman y Martinez-Pons, 1992).	una visión clara de su rendimiento y comprender en qué áreas pueden necesitar mejorar. El segundo tipo de procesos en esta fase se refiere a las atribuciones causales, específicamente el locus de control. Los estudiantes tienden a atribuir sus éxitos o fracasos escolares a diferentes factores, como su competencia cognitiva, el esfuerzo que han invertido o incluso factores externos. Estas atribuciones juegan un papel crucial en la autorreflexión, ya que pueden influir en las reacciones emocionales y en la motivación del estudiante. El tercer tipo de proceso en esta fase se refiere a las auto reacciones positivas. Cuando los estudiantes se atribuyen sus éxitos a su propio esfuerzo y competencia, tienden a experimentar emociones positivas y una sensación de logro. Estas emociones positivas pueden fortalecer la motivación y la confianza en sí mismos, lo que a su vez puede impulsar el compromiso y el desempeño académico.	atribuciones causales de sus éxitos o fracasos académicos. Fomentar la conciencia de cómo atribuyen su rendimiento a factores como la competencia cognitiva y el esfuerzo invertido, permitiendo ajustes en su enfoque de aprendizaje Promover la autoatribución de éxitos a través del esfuerzo y la competencia personal. Facilitar actividades que refuercen emociones positivas y una sensación de logro en los adultos mayores, fortaleciendo así su motivación, confianza en sí mismos y su compromiso con el aprendizaje. Incluir la autorreflexión como un componente clave en la planificación a largo plazo de estrategias de aprendizaje para adultos mayores. Reconocer que los procesos de autorreflexión no solo son útiles al final del

		Las atribuciones causales, como el foco de la estrategias de aprendizajes, no están solo relacionadas con las auto reacciones de los estudiantes, sino también los ayudan a la identificación de la fuente de sus errores en el curso de su proceso de aprendizaje, y en la readaptación de sus estrategias de aprendizaje. Zimmerman y Kisantas (1997), por ejemplo, describen algunos estudios sugiriendo que las atribuciones de los éxitos y fracasos en el uso de estrategias de autorregulación, están relacionadas con las auto reacciones positivas, mientras que las atribuciones de estos resultados escolares a la competencia cognitiva, se relacionan con auto reacciones negativas. Estos procesos de autorregulación, como ya señalamos, son intrínsecamente cíclicos, y en esta medida, estas fases tienden a crear un movimiento en el sentido de facilitar o dificultar las fases siguientes del ciclo. Resumiendo, la fase previa de autorregulación prepara al estudiante para, y también influencia, la efectividad de la fases de control volitivo, que a su vez, afecta los procesos utilizados en la fase de autorreflexión. Estos procesos de autorreflexión influyen las fases previas posteriores y preparan a los estudiantes para las fases siguientes del proceso de aprendizaje, en la		Estos procesos de autorreflexión son esenciales para el ciclo de autorregulación, ya que influyen en las fases previas y preparan a los estudiantes para las etapas siguientes del proceso de aprendizaje. Por lo tanto, comprender y aplicar efectivamente estos procesos de autorreflexión es crucial para mejorar la capacidad de los estudiantes para regular su propio aprendizaje de manera efectiva. Para los adultos mayores, esto puede ser especialmente relevante, ya que les brinda las herramientas para evaluar y ajustar su enfoque de aprendizaje a medida que avanzan en su proceso educativo.	ciclo, sino que también informan y guían las fases previas, contribuyendo a un enfoque más efectivo y adaptativo. Establecer mecanismos de retroalimentación que apoyen la autorreflexión de los adultos mayores, ya sea a través de la interacción con instructores, compañeros o herramientas de autoevaluación. Esta retroalimentación estructurada ayudará a validar sus esfuerzos y proporcionar orientación para mejoras continuas. nculcar la idea de que la autorregulación es un proceso dinámico y continuo en el cual la autorreflexión desempeña un papel vital. Motivar a los adultos mayores a revisar y ajustar sus estrategias de aprendizaje a medida que avanzan en su proceso educativo.

		dirección de la maestría (Schunk y Zimmerman, 2008). Los procesos metacognitivos se han activado organizadamente.			
	La Modelación como estrategia autorreguladora	Aunque algunos procesos autorregulatorios, como el establecimiento de objetivos, pueden ser transversales a varios dominios, los estudiantes deben intentar adaptar los procesos y estrategias de aprendizaje a tareas específicas, sintiendo el control y eficacia de ese movimiento. En el marco sociocognitivo, la autorregulación se desarrolla en referencia a un contexto. Esto significa que la autorregulación no es un rasgo o un nivel determinado de desarrollo, no funciona categóricamente, ser o no autorregulado, pero sí dimensionalmente, teniendo en consideración un ambiente específico en que el aprendizaje ocurre.	Marco sociocognitivo de la autorregulación del aprendizaje	La modelación como estrategia autorreguladora es un proceso fundamental en el marco sociocognitivo de la autorregulación del aprendizaje. Aunque algunos procesos autorregulatorios, como el establecimiento de objetivos, pueden aplicarse a diferentes dominios de aprendizaje, es esencial que los estudiantes adapten estos procesos y estrategias de aprendizaje a tareas específicas. La clave es que los estudiantes deben sentir que tienen control y eficacia sobre su capacidad para realizar estos movimientos de autorregulación. En el contexto sociocognitivo, la autorregulación se desarrolla en referencia a un contexto particular. Esto significa que la autorregulación no es simplemente un rasgo fijo o un nivel de desarrollo único. No se trata de una característica binaria de ser o no ser autorregulado, sino más bien un proceso dimensional que se adapta y se ajusta según el entorno en el que ocurre el aprendizaje. Los	Reconocer que la autorregulación es un proceso adaptable y contextual, y enfatizar la importancia de ajustar estrategias a situaciones específicas de aprendizaje. Motivar a los adultos mayores a ser flexibles en su enfoque, reconociendo que diferentes contextos pueden requerir diferentes estrategias autorregulatorias. Facilitar experiencias que refuercen la percepción de control y eficacia de los adultos mayores sobre su capacidad para autorregular su aprendizaje. Esto puede incluir establecer metas alcanzables, proporcionar retroalimentación positiva y destacar los logros obtenidos a través de la autorregulación.

				estudiantes pueden aprender a autorregular su aprendizaje de manera más efectiva si entienden cómo aplicar las estrategias de autorregulación en situaciones de aprendizaje específicas y reconocen cómo el entorno y el contexto pueden influir en su proceso de autorregulación. En el caso de adultos mayores, esta comprensión es especialmente valiosa, ya que les permite adaptar su enfoque de autorregulación a las situaciones de aprendizaje en las que se encuentren. Al comprender que la autorregulación es un proceso adaptable y contextual, los adultos mayores pueden mejorar su capacidad para gestionar su aprendizaje de manera más efectiva, incluso en situaciones nuevas o desafiantes. La modelación, es decir, la observación y el aprendizaje de cómo otros autorregulan su aprendizaje en contextos específicos, puede ser una herramienta útil para los adultos mayores que desean mejorar su autorregulación del aprendizaje.	Incentivar la observación y aprendizaje de cómo otros adultos mayores o modelos exitosos autorregulan su aprendizaje en situaciones específicas. Proporcionar oportunidades para que los adultos mayores se inspiren y adquieran técnicas efectivas de autorregulación a través de la observación de pares o instructores. Ayudar a los adultos mayores a desarrollar una conciencia aguda del entorno y contexto en el que están aprendiendo. Esto implica reconocer cómo factores externos pueden influir en su proceso de autorregulación y adaptar sus estrategias en consecuencia. Establecer entornos de aprendizaje que fomenten la colaboración entre adultos mayores, facilitando la oportunidad de compartir experiencias

					de autorregulación exitosas y aprender unos de otros. Esto promueve la construcción de un repertorio diverso de estrategias adaptativas. Cultivar la mentalidad de que la autorregulación del aprendizaje es un proceso en evolución constante. Motivar a los adultos mayores a ver el aprendizaje como un viaje continuo de adaptación y mejora, alentándolos a ajustar y perfeccionar sus estrategias a lo largo del tiempo. Establecer canales efectivos de apoyo, ya sea a través de instructores, mentores o compañeros, para ofrecer retroalimentación constructiva sobre las estrategias de autorregulación. Esto contribuye a un ambiente de aprendizaje enriquecedor y ayuda a perfeccionar las habilidades

					autorregulatorias de los adultos mayores.
	Teoría de Schunk	En este sentido, la modelación cumple funciones informativas y motivacionales. Observar modelos competentes desempeñando determinadas acciones con éxito, proporciona a los niños y jóvenes información útil sobre la secuencia de las acciones a seguir, en la presunción de obtener el mismo resultado. No en vano, ya en 1987, Schunk afirmaba que la mera observación de un modelo, sea un amigo, un colega, un profesor o un padre, competente en la realización de una tarea, no es suficiente para animar al observador a realizar la tarea utilizando estrategias de autorregulación. Para que este aprendizaje sea efectivo, es importante que los sujetos perciban semejanzas entre el modelo y su vida personal. Este aspecto es, no el proceso de modelación, la variable motivacional más relevante para el resultado final del aprendizaje. La similitud con los modelos es así, un aspecto fundamental para evaluar prospectivamente nuestra propia eficacia. Este aspecto es especialmente relevante porque los efectos motivacionales del aprendizaje vicario están muy relacionados con la autoeficacia (Schunk, 2001). Observar a otros semejantes, como niños que ven a sus pares resolver con	Importancia de la modelación en la motivación Importancia de la similitud con el modelo La modelación y la eficacia La modelación en el aprendizaje autorregulado	La teoría de Schunk enfatiza la importancia de la modelación en el proceso de aprendizaje autorregulado. La modelación cumple dos funciones clave: informativa y motivacional. Observar a modelos competentes ejecutar acciones con éxito proporciona a los adultos mayores información valiosa sobre la secuencia de pasos a seguir para lograr el mismo resultado. Sin embargo, es importante destacar que la mera observación de un modelo competente no siempre es suficiente para motivar a los observadores a utilizar estrategias de autorregulación. Para que este proceso de aprendizaje sea efectivo, los adultos mayores deben ser capaces de percibir similitudes entre el modelo y sus propias vidas. La similitud con los modelos se convierte en un factor crucial para evaluar la autoeficacia prospectiva. Este aspecto está estrechamente relacionado con la autoeficacia, un elemento motivacional clave en el aprendizaje vicario. Observar a	Presentar modelos en contextos educativos realistas y aplicables a la vida cotidiana de los adultos mayores. Esto facilita la transferencia de estrategias de autorregulación a situaciones relevantes, mejorando su utilidad práctica. odelar no solo el uso de estrategias de autorregulación, sino también el proceso de reflexión y adaptación de estas estrategias a diferentes situaciones. Destacar la flexibilidad y la capacidad de ajuste mejora la adaptabilidad de los adultos mayores en su propio aprendizaje. Facilitar entornos donde los adultos mayores puedan compartir sus propias experiencias de autorregulación y aprender unos de otros. Esto construye una comunidad de apoyo que refuerza la motivación y

		éxito, por ejemplo, problemas de matemáticas, puede promover el desarrollo de autoeficacia de los observadores, motivándolos para la tarea ("si él puede, yo también puedo"), siendo lo contrario también válido. Si un niño observa a otros que no tienen éxito en una tarea, tal hecho puede llevarlo a dudar de sus capacidades para alcanzar el éxito y esto lo puede disuadir de realizar la tarea. Los procesos y las estrategias de autorregulación del aprendizaje, como planificar y organizar el tiempo, concentrar la atención en las tareas, organizar la información, monitorear los avances, son posibles de ser enseñados por modelos sociales. Por este motivo, y respetando estas indicaciones, los modelos utilizados como inductores comportamentales pueden enseñar muchos comportamientos de autorregulación del aprendizaje. Los aprendices pueden no solo adquirir conocimientos sobre la naturaleza del aprendizaje, sino transformar esas estrategias en herramientas útiles para futuros aprendizajes independientes, en la medida que aumenten sus competencias de reflexión. Este alcance es muy importante de comprender y controlar por los educadores y profesores, dado el		otros semejantes enfrentar con éxito ciertas tareas puede aumentar la autoeficacia de los observadores, motivándolos para abordar la tarea con confianza. Por otro lado, si un adulto mayor observa a otros que no tienen éxito en una tarea, puede comenzar a dudar de sus propias capacidades y sentirse desanimado para intentarlo. Los procesos y estrategias de autorregulación del aprendizaje, como la planificación del tiempo, la concentración en las tareas y el monitoreo del progreso, pueden ser enseñados efectivamente a través de modelos sociales. Esto significa que los adultos mayores no solo adquieren conocimientos sobre cómo aprender, sino que también pueden transformar esas estrategias en herramientas valiosas para futuros aprendizajes independientes, a medida que desarrollen competencias de reflexión. La modelación puede ser una herramienta poderosa para empoderar a los adultos mayores en su proceso de aprendizaje autorregulado y mejorar su capacidad para enfrentar los	proporciona diversas perspectivas sobre la aplicación de estrategias de autorregulación.

		potente rol de modelación que ellos desarrollan en el aula.		desafíos educativos de manera efectiva.	

Anexo 7: Matriz de triangulación AUTORREGULACIÓN EN EL APRENDIZAJE Manual para el asesoramiento psicoeducativo (DANIEL TRÍAS & JUAN ANTONIO HUERTAS), MEDIAR PARA LA AUTORREGULACIÓN DEL APRENDIZAJE: UN DESAFÍO EDUCATIVO PARA EL SIGLO XXI (Sonia Fuentes & Pedro Rosario) y Marco teórico

Objetivo:	Analizar documentos que brinden herramientas para desarrollar estrategias de autorregulación del aprendizaje.			
Técnica	Análisis documental			
Documentos:	AUTORREGULACIÓN EN EL APRENDIZAJE Manual para el asesoramiento psicoeducativo (DANIEL TRÍAS & JUAN ANTONIO HUERTAS) MEDIAR PARA LA AUTORREGULACIÓN DEL APRENDIZAJE: UN DESAFÍO EDUCATIVO PARA EL SIGLO XXI (Sonia Fuentes & Pedro Rosario)			
Categoría	Unidad de análisis	AUTORREGULACIÓN EN EL APRENDIZAJE Manual para el asesoramiento psicoeducativo (DANIEL TRÍAS & JUAN ANTONIO HUERTAS)	MEDIAR PARA LA AUTORREGULACIÓN DEL APRENDIZAJE: UN DESAFÍO EDUCATIVO PARA EL SIGLO XXI (Sonia Fuentes & Pedro Rosario)	Análisis general y Triangulación con el marco teórico
Autorregulación del aprendizaje	Autonomía, empoderamiento y participación activa.	La estrategia de autorregulación en adultos mayores debe centrarse en el empoderamiento, reconociendo al adulto mayor como un sujeto activo en su proceso de aprendizaje. Esto implica fomentar su protagonismo y capacidad para tomar decisiones autónomas en la adquisición de conocimientos. La estrategia debe promover un rol activo del adulto mayor en su proceso de aprendizaje. Se busca que no solo sea receptor de información, sino que también desempeñe un papel central en la autorregulación de su propio	Inculcar la idea de que la autorregulación del aprendizaje otorga a los adultos mayores la responsabilidad personal de dirigir su propio proceso de aprendizaje a lo largo de la vida. Facilitar la transición hacia un enfoque centrado en el estudiante en la estrategia de autorregulación, donde los adultos mayores asumen un rol activo en la construcción de su conocimiento con la guía de facilitadores.	El análisis de los hallazgos revela la importancia de centrar la estrategia de autorregulación del aprendizaje en la autonomía, empoderamiento y participación activa de los adultos mayores. Los libros de Trías & Huertas y Fuentes & Rosario resaltan la necesidad de reconocer a los adultos mayores como sujetos activos en su proceso de aprendizaje, fomentando su protagonismo y capacidad para tomar decisiones autónomas. Este enfoque coincide con el marco teórico de la autorregulación del aprendizaje, donde se busca que los estudiantes activen y mantengan cogniciones, conductas y

	aprendizaje, participando activamente en la configuración de su experiencia educativa La estrategia de autorregulación en adultos mayores debe centrarse en el empoderamiento, reconociendo al adulto mayor como un sujeto activo en su proceso de aprendizaje. Esto implica fomentar su protagonismo y capacidad para tomar decisiones autónomas en la adquisición de conocimientos. La estrategia debe promover un rol activo del adulto mayor en su proceso de aprendizaje. Se busca que no solo sea receptor de información, sino que también desempeñe un papel central en la autorregulación de su propio aprendizaje, participando activamente en la configuración de su experiencia educativa Fomentar la autonomía en la adquisición de conocimientos es esencial. La estrategia debe habilitar a los adultos mayores para tomar el control de su aprendizaje, permitiéndoles adaptar el proceso según sus necesidades y preferencias individuales Capacitar a los adultos mayores en la búsqueda activa de conocimiento es fundamental. La estrategia debe	Capacitar a los adultos mayores para identificar sus propias necesidades de aprendizaje y establecer metas personalizadas, fomentando así su autonomía en el proceso educativo. Promover acciones específicas, como la selección de estrategias de aprendizaje y la autoevaluación, para que los adultos mayores ejerzan un rol activo en su propio proceso de adquisición de conocimientos. Facilitar la transición hacia un enfoque educativo centrado en el estudiante, donde los adultos mayores se convierten en protagonistas activos de su aprendizaje, promoviendo su motivación y compromiso continuo. Facilitar el conocimiento del entorno y de uno mismo, permitiendo a los adultos mayores comprender su contexto y acceder a conocimientos de manera efectiva, contribuyendo así a su competencia y adaptabilidad Establecer la meta fundamental de fomentar el aprendizaje autónomo como una habilidad para toda la vida, asegurando que los adultos mayores continúen siendo aprendices proactivos y competentes a lo largo de su vida.	afectos dirigidos hacia el logro de sus metas educativas (Schunk & Zimmerman, 1994). La estrategia debe promover un rol activo del adulto mayor en su proceso de aprendizaje, permitiendo que no solo sea receptor de información, sino también participe activamente en la autorregulación de su propio aprendizaje, alineándose con las fases de planificación, ejecución y autorreflexión propuestas por Zimmerman (2000). La autonomía en la adquisición de conocimientos es esencial, y la estrategia debe capacitar a los adultos mayores para tomar el control de su aprendizaje, adaptándolo según sus necesidades individuales. Esto se alinea con la idea de establecer metas personalizadas y promover la autoevaluación, como sugieren Fuentes & Rosario (2023). El componente cognitivo y metacognitivo de la autorregulación, según Usher & Schunk (2018), destaca la importancia de la gestión interna de emociones y pensamientos. Esto respalda la necesidad de capacitar a los adultos mayores en la identificación y regulación de sus emociones, lo cual se vincula con la gestión de recursos internos propuesta por Hoyle & Dent

		brindar habilidades que les permitan explorar, investigar y participar proactivamente en su proceso de aprendizaje a lo largo de la vida. La estrategia debe orientarse hacia la promoción de un aprendizaje activo y autónomo, utilizando la integración de autorregulación y funciones ejecutivas como herramienta para potenciar la capacidad de los adultos mayores para controlar y dirigir su propio proceso de aprendizaje. La estrategia de autorregulación en adultos mayores debe centrarse en el empoderamiento, reconociendo al adulto mayor como un sujeto activo en su proceso de aprendizaje. Esto implica fomentar su protagonismo y capacidad para tomar decisiones autónomas en la adquisición de conocimientos. La estrategia debe promover un rol activo del adulto mayor en su proceso de aprendizaje. Se busca que no solo sea receptor de información, sino que también desempeñe un papel central en la autorregulación de su propio aprendizaje, participando activamente en la configuración de su experiencia educativa	Fomentar que los adultos mayores identifiquen claramente lo que desean lograr en su proceso de aprendizaje, promoviendo la capacidad de determinar problemas o tareas específicas a abordar. Capacitar a los adultos mayores en la creación de esquemas mentales que incluyan pasos planificados, estrategias y procedimientos necesarios para abordar las tareas de aprendizaje. Enseñarles a monitorear y controlar activamente este plan durante la ejecución. Facilitar la aplicación efectiva de las estrategias y procedimientos seleccionados, guiando a los adultos mayores para que ejecuten sus tareas de acuerdo con el plan establecido. Facilitar la adquisición de habilidades autorreguladoras, incluyendo la toma de decisiones conscientes, el monitoreo activo y la capacidad de evaluar y aprender de los resultados, incluso de los errores. Fomentar la autonomía y la toma de decisiones conscientes a medida que los adultos mayores avanzan en su proceso de aprendizaje,	(2018). Además, la gestión de recursos externos, como el apoyo social y las fuentes de información, se presenta como una herramienta valiosa para fortalecer el proceso de autorregulación (Hoyle & Dent, 2018). Las metas de aprendizaje, según Quintana & Royo (2015), deben ser claras, estructuradas y desafiantes. La estrategia debe incorporar estos principios, estableciendo metas a corto, mediano y largo plazo que motiven a los adultos mayores a esforzarse en su proceso de aprendizaje. La gestión de recursos internos y externos también destaca la importancia del entorno social y ambiental. La estrategia debe fomentar la participación activa de los adultos mayores en actividades culturales y recreativas, conectando el aprendizaje con sus experiencias de vida y promoviendo un envejecimiento activo y saludable. La estrategia de autorregulación del aprendizaje para adultos mayores debe integrar componentes que refuercen la autonomía, empoderamiento y participación activa. Los hallazgos coinciden con el marco teórico de la autorregulación del aprendizaje, destacando la importancia de la planificación, ejecución y autorreflexión

			reconociendo y utilizando variables personales como la motivación y estrategias cognitivas y metacognitivas. Fomentar la autonomía al permitir que los adultos mayores establezcan sus propios objetivos de aprendizaje. Incentivar la toma de decisiones y la planificación individualizada de su proceso educativo. Reforzar la importancia de la perseverancia y la superación de desafíos en el proceso de aprendizaje, celebrar los logros alcanzados, incluso aquellos pequeños, para mantener alta la motivación. Enseñar estrategias que empoderen a los adultos mayores para tomar el control de su proceso de adquisición de conocimiento, promoviendo un sentido de autonomía y capacidad de adaptación. Capacitar a los adultos mayores con estrategias efectivas para superar las limitaciones personales, promoviendo la resiliencia y la habilidad de enfrentar los desafíos de aprendizaje de manera proactiva. Empoderar a los adultos mayores para que asuman un rol protagónico	en el proceso. La estrategia debe adaptarse a las necesidades individuales, fomentar la gestión de recursos internos y externos, y establecer metas desafiantes y motivadoras para garantizar un aprendizaje efectivo y significativo en la población adulta mayor.

			y responsable en su desarrollo académico. Incentivar la iniciativa, independencia y proactividad frente a los desafíos educativos. Fomentar la participación activa de los adultos mayores en la construcción de su propio conocimiento, destacando su capacidad para dirigir su proceso de aprendizaje de manera autónoma y efectiva .Fomentar un enfoque participativo y activo, donde los adultos mayores desempeñen un papel central en sus actividades educativas, fortaleciendo su implicación personal y compromiso con el aprendizaje. Enfatizar la importancia del aprendizaje significativo, conectando los nuevos conocimientos con las experiencias de vida de los adultos mayores y brindando relevancia y significado a su proceso educativo.	
Autorregulación del aprendizaje	Enfoque diverso e integral	La estrategia debe ser altamente adaptable a las necesidades y preferencias individuales de los adultos mayores. La autorregulación se convierte en un medio para personalizar el proceso educativo, permitiendo ajustes que se alineen con las capacidades y metas de cada individuo.	Proporcionar apoyo personalizado para abordar las necesidades individuales de los adultos mayores en su proceso de aprendizaje, reconociendo que las estrategias de autorregulación pueden variar según las capacidades y preferencias personales	Desde la perspectiva de Trías & Huertas , la estrategia de autorregulación debe ser altamente adaptable a las necesidades individuales de los adultos mayores, destacando la personalización del proceso educativo. Esto se alinea perfectamente con la noción de autorregulación definida por Schunk y Zimmerman (1994), donde los

		La estrategia de autorregulación del aprendizaje para adultos mayores debe promover un enfoque activo y flexible. Esto implica fomentar la capacidad de adaptarse a diversos contextos de aprendizaje, reconociendo la diversidad de experiencias y desafíos que pueden surgir en el proceso educativo Dada la realidad del envejecimiento demográfico, la estrategia debe reconocer y abordar específicamente las necesidades y características únicas de los adultos mayores en su proceso de aprendizaje. Esto incluye considerar la diversidad de experiencias y adaptar las metodologías educativas para garantizar la relevancia y efectividad. La estrategia debe destacar la importancia de la flexibilidad y adaptabilidad en la autorregulación. Los adultos mayores deben ser capacitados para ajustar sus estrategias de aprendizaje según sus necesidades cambiantes, permitiéndoles controlar de manera efectiva sus pensamientos, emociones e impulsos en la búsqueda de sus metas educativas. La estrategia debe aprovechar la flexibilidad del concepto de	Enfatizar la importancia de reconocer y respetar las diferencias individuales en el proceso de aprendizaje, permitiendo a los adultos mayores abordar sus necesidades específicas de manera efectiva. Desarrollar experiencias de aprendizaje mediado adaptadas a las características y demandas específicas de los adultos mayores, fomentando la participación activa y la aplicación práctica de conocimientos. Adaptar los entornos educativos para satisfacer las necesidades individuales de los adultos mayores, teniendo en cuenta sus habilidades y experiencias previas, fomentar un ambiente de aprendizaje positivo y de apoyo mutuo.	estudiantes activan cogniciones y conductas para alcanzar metas educativas. La adaptabilidad, por tanto, se convierte en un componente esencial de la estrategia, reflejando la capacidad de los adultos mayores para modular sus respuestas y encontrar soluciones a diversas situaciones, como sugieren Trías & Huertas (2020). La flexibilidad y adaptabilidad también emergen como elementos cruciales en los hallazgos, resaltando la importancia de capacitar a los adultos mayores para ajustar sus estrategias de aprendizaje según sus necesidades cambiantes. Este aspecto se conecta directamente con las fases de autorregulación propuestas por Zimmerman (2000), específicamente en la fase de ejecución, donde la autoobservación y el autocontrol son esenciales para mantener la concentración y el interés en las tareas. En relación con Fuentes & Rosario, la importancia de proporcionar apoyo personalizado y adaptar entornos educativos a las necesidades individuales se destaca como un componente esencial de la estrategia. Esto se alinea con la perspectiva de gestión de recursos externos e internos en la autorregulación del aprendizaje, según Hoyle & Dent (2018). La red de apoyo social y la consideración del

		autorregulación para adaptarse a las diversas situaciones y desafíos que puedan enfrentar los adultos mayores en su proceso de aprendizaje. Esto implica diseñar enfoques que puedan aplicarse en una variedad de contextos educativos y personales. Brindar herramientas La estrategia debe proporcionar herramientas prácticas y cognitivas que fomenten la adaptabilidad en el aprendizaje de adultos mayores. Esto puede incluir técnicas para enfrentar obstáculos, ajustar estrategias de estudio según las circunstancias y desarrollar habilidades para abordar cambios en el entorno educativo. Al desarrollar la estrategia, es fundamental tener en cuenta las metas personales de los adultos mayores y las demandas específicas de su entorno. Esto implica una planificación individualizada que permita a cada persona definir metas educativas personalizadas y adaptar las estrategias de autorregulación en consecuencia La estrategia debe adoptar un enfoque integral de la autorregulación, considerando tanto aspectos cognitivos como afectivos. Reconociendo la complejidad del aprendizaje en adultos mayores, se deben abordar tanto los aspectos		ambiente educativo se presentan como factores cruciales en la efectividad de la autorregulación. La gestión de metas de aprendizaje, según Quintana y Royo (2015), también encuentra resonancia en los hallazgos. Establecer metas claras, desafiantes y a corto, mediano y largo plazo se alinea con la idea de que la estrategia debe permitir a los adultos mayores definir metas educativas personalizadas . Además, la orientación hacia el aprendizaje, en lugar de hacia el rendimiento, se correlaciona con la necesidad de motivación intrínseca y la creación de un ambiente centrado en el autoestándar en lugar de la competencia. Por lo tanto, la estrategia de autorregulación del aprendizaje para adultos mayores debe ser adaptable, flexible, personalizada y considerar tanto aspectos cognitivos como afectivos. La gestión de recursos internos y externos, así como la definición y evaluación de metas de aprendizaje, debe ser una parte integral de la estrategia.

		relacionados con el pensamiento y la cognición como aquellos vinculados a las emociones y la motivación. Se debe adoptar una perspectiva complementaria al explorar las funciones ejecutivas en el contexto de la autorregulación. Esto implica considerar cómo estas funciones contribuyen a la regulación de emociones, cogniciones y comportamientos en el proceso de aprendizaje de adultos mayores. La estrategia debe ser integral, abordando tanto los aspectos generales de la autorregulación como las necesidades específicas de los adultos mayores. Esto implica la creación de herramientas y enfoques que aprovechen la relación entre la autorregulación y las funciones ejecutivas para optimizar el aprendizaje.		
	Retroalimentación	La estrategia debe enfocarse en la retroalimentación proveniente del ambiente educativo. Esto incluye incorporar mecanismos para evaluar la efectividad de las estrategias de aprendizaje en situaciones reales, permitiendo ajustes continuos para maximizar el éxito en el logro de metas educativas.	Proporcionar apoyo personalizado para abordar las necesidades individuales de los adultos mayores en su proceso de aprendizaje, reconociendo que las estrategias de autorregulación pueden variar según las capacidades y preferencias personales Proporcionar orientación personalizada y apoyo constante a lo	Los autores Trías & Huertas destacan la importancia de la retroalimentación proveniente del ambiente educativo como componente esencial. Esta idea se alinea con la fase de planificación propuesta por Zimmerman (2000), donde se subraya la necesidad de establecer metas de aprendizaje y evaluar el valor de las tareas para el estudiante.

			largo del proceso de aprendizaje, asegurándose de que los adultos mayores se sientan respaldados y capaces de abordar los desafíos Promover la reflexión regular sobre el progreso y los logros, ayudando a los adultos mayores a internalizar y exteriorizar sus procesos de aprendizaje. Realizar ajustes constantes en la estrategia de autorregulación según las necesidades cambiantes de los adultos mayores, asegurando una respuesta flexible y adaptativa Promover la reflexión y análisis por parte de los adultos mayores sobre los resultados obtenidos en su proceso de aprendizaje. Estimular la capacidad de evaluar si se han alcanzado los objetivos planteados. Incorporar mecanismos de retroalimentación continua para que los adultos mayores puedan evaluar su progreso y realizar ajustes según sea necesario, establecer momentos regulares de reflexión y autoevaluación para fortalecer la conciencia metacognitiva.	En consonancia con el trabajo de Fuentes & Rosario, la estrategia debe proporcionar un apoyo personalizado, reconociendo las diferencias individuales en las capacidades y preferencias de los adultos mayores. La fase de ejecución de Zimmerman (2000) también resalta la importancia de la autoobservación y el autocontrol, lo que sugiere la necesidad de una guía personalizada y apoyo constante durante el proceso de aprendizaje. El énfasis en la reflexión regular sobre el progreso y los logros por parte de Fuentes & Rosario encuentra respaldo en la fase de autorreflexión de Zimmerman (2000). Ambos resaltan la importancia de evaluar si se han alcanzado los objetivos planteados y ajustar la estrategia en consecuencia. Esta idea se conecta directamente con la gestión de recursos internos y externos, donde Hoyle & Dent (2018) señalan que la autorregulación efectiva implica la capacidad de gestionar las emociones y buscar apoyo social cuando sea necesario. La importancia de establecer metas claras y desafiantes, como sugieren Quintana y Royo (2015), se alinea con la necesidad de orientación a la meta propuesta por Zimmerman (2000). La diferenciación entre metas orientadas al aprendizaje y metas orientadas al

				rendimiento, junto con la creación de un ambiente de aprendizaje positivo, refuerza la idea de la importancia de la motivación y la autoeficacia, fundamentales en la fase de autorreflexión. En relación con la gestión de recursos internos y externos, la estrategia debe abordar la capacidad de los adultos mayores para autorregular sus emociones y buscar apoyo social, tal como sugieren Hoyle & Dent (2018). Además, la inclusión de componentes cognitivos y metacognitivos, según Usher & Schunk (2018), respalda la idea de proporcionar orientación personalizada y herramientas para la reflexión sobre el progreso. La propuesta de incorporar mecanismos de retroalimentación continua y momentos regulares de reflexión se alinea con las acciones sugeridas por Zimmerman (1986). Las acciones del estudiante, como autoevaluar, organizar y transformar, planificar y establecer objetivos, y buscar ayuda, se integran perfectamente en la estrategia de autorregulación del aprendizaje. La estrategia de autorregulación del aprendizaje para adultos mayores debe ser diseñada considerando la retroalimentación del ambiente

				educativo, proporcionando apoyo personalizado, fomentando la reflexión regular, ajustando constantemente la estrategia según las necesidades cambiantes, y promoviendo la autoevaluación
	Importancia del aprendizaje autorregulado		Diseñar entornos de aprendizaje que promuevan la interacción entre adultos mayores, facilitadores y establecer grupos de estudio o comunidades de aprendizaje donde puedan compartir experiencias y conocimientos. Fomentar la comprensión entre los adultos mayores sobre la importancia crítica de la autorregulación del aprendizaje en el contexto de una sociedad en constante cambio. Implementar programas educativos que se centren en el desarrollo de la habilidad de "aprender a aprender", capacitando a los adultos mayores para adaptarse y evolucionar continuamente frente a nuevas demandas y desafíos. Aprendizaje largo de la vida Promover una mentalidad de aprendizaje continuo, capacitando a los adultos mayores para adaptarse a los cambios en las prácticas educativas contemporáneas y mantenerse actualizados	En consonancia con el libro de Fuentes y Rosario, se destaca la necesidad de diseñar entornos de aprendizaje que fomenten la interacción social entre adultos mayores, facilitadores y la formación de comunidades de aprendizaje. Esto concuerda con la literatura de Zimmerman (1986), Usher y Schunk (2018), y Quintana y Royo (2015), que subraya la relevancia de los componentes sociales y emocionales en el proceso de autorregulación del aprendizaje. La propuesta de implementar programas educativos que se centren en el desarrollo de la habilidad de "aprender a aprender" se alinea perfectamente con la fase de planificación identificada por Zimmerman (2000), donde los adultos mayores pueden establecer metas a corto, mediano y largo plazo. Este enfoque no solo apunta a la adquisición de conocimientos, sino también a la adaptabilidad continua frente a los cambios en el entorno educativo, resaltando así el componente cognitivo de la autorregulación del aprendizaje.

				La idea de promover una mentalidad de aprendizaje continuo entre los adultos mayores conecta directamente con la noción de metas de aprendizaje a largo plazo, como se propone en el marco teórico. Las fases de ejecución y autorreflexión identificadas por Zimmerman (2000) encuentran aplicación práctica en la autoevaluación y orientación a la meta sugeridas por Quintana y Royo (2015). El marco teórico también destaca la importancia de la gestión de recursos internos y externos. Los componentes cognitivo, metacognitivo, conductual, motivacional, emocional, social y ambiental presentados por Usher y Schunk (2018) proveen un marco integral para abordar las diferentes dimensiones de la autorregulación del aprendizaje en adultos mayores. La gestión de recursos externos, como el apoyo social, se alinea con la recomendación de diseñar entornos que promuevan la interacción social, como sugieren Fuentes y Rosario. La gestión de recursos internos, especialmente la autorregulación emocional, resuena con la fase de autorreflexión identificada por Zimmerman (2000), donde los adultos mayores pueden evaluar sus emociones y ajustar sus estrategias en consecuencia. Este aspecto también se

				conecta con la importancia de establecer metas de aprendizaje desafiantes pero alcanzables, según Quintana y Royo (2015). La estrategia de autorregulación del aprendizaje en adultos mayores debe abordar múltiples dimensiones, desde la interacción social hasta la gestión emocional y la definición de metas de aprendizaje..
Autorregulación del aprendizaje	Modelo de Paquay		Capacitar a los adultos mayores para utilizar una variedad de recursos, fomentando la autonomía en la búsqueda de información y conocimientos. Guiar a los adultos mayores en la planificación y ejecución de acciones que estén alineadas con sus objetivos de aprendizaje, promoviendo la autorregulación. Estimular la interacción con otros adultos mayores y fomentar la colaboración en la búsqueda, análisis y producción de conocimiento Promover la reflexión constante sobre el proceso de aprendizaje, permitiendo a los adultos mayores ajustar y mejorar sus estrategia de autorregulación	Los hallazgos de Fuentes y Rosario (2023) destacan varios puntos clave que se alinean con las teorías de la autorregulación del aprendizaje. Primero, capacitar a los adultos mayores para utilizar una variedad de recursos y fomentar la autonomía en la búsqueda de información se relaciona directamente con la noción de autorregulación, según Schunk y Zimmerman (1994). La habilidad de los adultos mayores para activar y mantener cogniciones, conductas y afectos dirigidos hacia el logro de sus metas educativas es esencial. La idea de capacitar a los adultos mayores para establecer sus propias metas de aprendizaje y planificar acciones alineadas con estos objetivos refleja la fase de planificación de Zimmerman (2000), donde se analizan tareas, se establecen metas y se motiva activamente hacia el logro.

			Facilitar la autoevaluación y coevaluación, brindando a los adultos mayores herramientas para evaluar tanto los procesos como los productos de su aprendizaje. Apoyar la organización y estructuración de los conocimientos adquiridos, facilitando la retención y comprensión a largo plazo. Ayudar a los adultos mayores a dar sentido a los conocimientos mediante conexiones prácticas y aplicaciones, fortaleciendo su relevancia y utilidad. Capacitar a los adultos mayores para preparar la transferencia de lo aprendido, permitiéndoles aplicar conocimientos en nuevas situaciones de manera efectiva.	Además, estimular la interacción social y la colaboración entre adultos mayores en la búsqueda y producción de conocimiento respalda la importancia del componente social en la autorregulación del aprendizaje, según Usher y Schunk (2018). La conexión con otros adultos mayores puede proporcionar apoyo emocional, compartir estrategias y crear un entorno de correulación mutua, aspectos destacados por Zimmerman (1986). La promoción de la reflexión constante sobre el proceso de aprendizaje y la facilitación de la autoevaluación y coevaluación reflejan la fase de autorreflexión de Zimmerman (2000). Los adultos mayores deben tener la capacidad de juzgar su proceso de aprendizaje, evaluar su trabajo y reflexionar sobre los motivos de éxito o fracaso. Este enfoque se alinea con la idea de Trias y Huertas (2020) de que la autorregulación implica la modulación activa de respuestas a las demandas del contexto. Asimismo, la organización y estructuración de los conocimientos adquiridos, junto con la facilitación de la transferencia de lo aprendido, corresponden a acciones específicas dentro de la estrategia de autorregulación según Zimmerman

				(1986). Los adultos mayores deben poder dar sentido a los conocimientos, aplicarlos en nuevas situaciones y preparar la transferencia de manera efectiva. Además, los componentes esenciales de la autorregulación del aprendizaje según Usher y Schunk (2018) -cognitivo, metacognitivo, conductual, motivacional, emocional, social y ambiental- ofrecen una base sólida para comprender las múltiples dimensiones de la autorregulación en adultos mayores. La gestión de recursos internos y externos, mencionada por Hoyle y Dent (2018), destaca la importancia de abordar tanto los aspectos emocionales como los ambientales en la estrategia de autorregulación.
Autorregulación del aprendizaje	Dimensiones del aprendizaje autónomo de Manrique		Guiar a los adultos mayores en la transición de aprendices a expertos, fomentando un progresivo control y dirección consciente de su propio proceso de aprendizaje. Ayudar los adultos mayores a pasar de la ejecución técnica a la selección estratégica de estrategias, permitiéndoles abordar de manera intencionada y consciente sus metas de aprendizaje	Sonia Fuentes y Pedro Rosario destacan la importancia de guiar a los adultos mayores en la transición de aprendices a expertos, fomentando el control consciente de su proceso de aprendizaje. Asimismo, se resalta la necesidad de pasar de la ejecución técnica a la selección estratégica de estrategias, apoyando la transición desde la dependencia de la regulación externa hacia el control independiente.

			Apoyar a los adultos mayores en la transición desde depender de la regulación externa a asumir el control independiente de sus procesos de aprendizaje, convirtiéndose en sus propios mediadores. Fomentar la consciencia metacognitiva en adultos mayores, ayudándoles a comprender y controlar sus propios procesos cognitivos antes, durante y después del aprendizaje. Proporcionar apoyo gradual a medida que los adultos mayores avanzan en su autonomía, reconociendo y adaptándose a sus necesidades cambiantes a lo largo del proceso de autorregulación	Estos hallazgos coinciden con el marco teórico de autorregulación del aprendizaje, según Schunk y Zimmerman (1994), quienes definen la autorregulación como el proceso mediante el cual los estudiantes activan y mantienen cogniciones, conductas y afectos dirigidos hacia el logro de sus metas educativas. La transición mencionada en los hallazgos se alinea con la idea de que la autorregulación implica el control consciente y estratégico de los propios procesos de aprendizaje. Además, Zimmerman (2000), citado en Cely et al. (2021), propone tres fases para lograr la autorregulación del aprendizaje: planificación, ejecución y autorreflexión. Estas fases coinciden con la necesidad de guiar a los adultos mayores en la transición hacia un control consciente y estratégico, como sugieren los hallazgos. Las estrategias propuestas por Zimmerman, como la autoobservación, el autocontrol y la autorreflexión, son fundamentales para empoderar a los adultos mayores en su proceso de aprendizaje. Por otro lado, los componentes esenciales de la autorregulación del aprendizaje según Usher y Schunk (2018) se alinean con los hallazgos al destacar la importancia de los aspectos cognitivos, metacognitivos,

				conductuales, motivacionales, emocionales, sociales y ambientales. La idea de proporcionar apoyo gradual a medida que los adultos mayores avanzan en su autonomía, reconocida en los hallazgos, se refleja en la necesidad de considerar todos estos componentes para diseñar una estrategia efectiva de autorregulación. La gestión de recursos internos y externos, según Hoyle y Dent (2018), también se relaciona directamente con la propuesta de apoyar a los adultos mayores en la transición desde la dependencia de la regulación externa hacia el control independiente. La importancia de la motivación y la gestión emocional, destacada en los hallazgos, se respalda con la idea de que estas son cruciales en el proceso de autorregulación del aprendizaje. La dimensión de metas de aprendizaje, según Quintana y Royo (2015), refuerza la necesidad de establecer metas claras, estructuradas y desafiantes para mantener la motivación y el compromiso a lo largo del proceso. La sugerencia de orientar las metas al aprendizaje y no solo al rendimiento, como señalan Gaeta (2015) y los propios hallazgos, respalda la idea de fomentar un control consciente y estratégico en la selección de objetivos.

				La estrategia de autorregulación del aprendizaje para adultos mayores debería incluir elementos que guíen la transición hacia un control consciente y estratégico, proporcionando apoyo gradual, considerando componentes cognitivos, metacognitivos, conductuales, motivacionales, emocionales, sociales y ambientales, y estableciendo metas claras orientadas al aprendizaje
Autorregulación del aprendizaje	Metacognición y aprendizaje autorregulado	La metacognición se refiere al conocimiento y razonamiento que permiten a los individuos seleccionar y controlar estrategias cognitivas. Esta definición se amplía aún más cuando se considera la autorregulación del aprendizaje, que no solo abarca la regulación de estrategias cognitivas, sino también la regulación de creencias, motivación y emociones, especialmente en contextos de aprendizaje académico. Esta conexión entre metacognición y autorregulación del aprendizaje es relevante al diseñar estrategias para adultos mayores. Los adultos mayores pueden beneficiarse de un enfoque metacognitivo que les permita seleccionar y controlar estrategias cognitivas de manera efectiva. Además, al considerar la regulación de creencias, motivación y emociones en contextos de aprendizaje académico, se aborda la complejidad de las	Fomentar la metacognición como una herramienta clave para la autorregulación del aprendizaje, capacitando a los adultos mayores para ser conscientes de su propio pensamiento y adaptar estrategias según sea necesario.	En línea con Trías & Huertas, la estrategia diseñada debe enfocarse en fomentar el compromiso activo y establecer metas claras para los adultos mayores. La participación activa y metas personalizadas son esenciales para mantener una alta motivación. Además, proporcionar oportunidades para la toma de decisiones informadas empodera a los adultos mayores, otorgándoles un sentido de control en su proceso de aprendizaje. La estrategia también debe incorporar la celebración de logros personales para fortalecer la confianza y autoeficacia de los adultos mayores. Además, se destaca la necesidad de enfatizar la flexibilidad y adaptabilidad en los procesos de autorregulación, permitiendo ajustar estrategias según el contexto y la naturaleza específica de las tareas de aprendizaje.

		necesidades de los adultos mayores en su proceso de aprendizaje. Explorar los modelos teóricos de autorregulación del aprendizaje puede proporcionar una base sólida para el diseño de estrategias educativas que se adapten a las necesidades específicas de los adultos mayores. Estos modelos pueden ofrecer orientación sobre cómo abordar la metacognición y la regulación de creencias, motivación y emociones en el contexto del aprendizaje. La estrategia de autorregulación en adultos mayores debe fomentar el Compromiso Activo y Establecer Metas Claras, Iniciar programas educativos que inspiren la participación activa de los adultos mayores en sus metas de aprendizaje, asegurando que estas metas sean claras, alcanzables y personalizadas para mantener un alto nivel de motivación. La estrategia de autorregulación en adultos mayores debe , Proporcionar oportunidades para que los adultos mayores tomen decisiones informadas sobre su proceso de aprendizaje, otorgándoles un sentido de control y empoderamiento en la selección de métodos y temas de interés.		El modelo propuesto por Fuentes & Rosario resalta la importancia de fomentar la metacognición como herramienta clave para la autorregulación del aprendizaje. Este aspecto se alinea con la sugerencia de incorporar momentos y herramientas para la reflexión sobre el propio aprendizaje en la estrategia. La reflexión fortalece la capacidad de autorregulación y autoeficacia de los adultos mayores. Siguiendo el enfoque de Usher & Schunk (2018), los componentes esenciales de la autorregulación del aprendizaje, como el cognitivo, metacognitivo, conductual, motivacional, emocional, social y ambiental, deben ser considerados en el diseño de la estrategia. La gestión de recursos internos y externos, subrayada por Hoyle & Dent (2018), también emerge como crucial. La estrategia debe abordar la autorregulación desde una perspectiva integral, reconociendo la interconexión de aspectos cognitivos, emocionales y motivacionales. La importancia de establecer metas de aprendizaje claras, a corto, mediano y largo plazo, como sugieren Quintana y Royo (2015). Además, se incorporan los momentos de orientación a la meta y autoevaluación para mantener el compromiso y la objetividad en el

		La estrategia de autorregulación en adultos mayores debe destacar la importancia de los logros personales y celebrar los éxitos individuales de los adultos mayores. Fortalecer su confianza y autoeficacia en la capacidad para autorregular su propio aprendizaje. La estrategia de autorregulación en adultos mayores debe enfatizar la flexibilidad y adaptabilidad de los procesos de autorregulación. Proporcionar a los adultos mayores la capacidad de ajustar sus estrategias según el contexto y la naturaleza específica de las tareas de aprendizaje que enfrentan La estrategia debe incorporar la comprensión de cómo las experiencias pasadas influyen en la aplicación de estrategias de autorregulación. Proporcionar apoyo personalizado para aprovechar los conocimientos existentes. Incorporar mecanismos efectivos de retroalimentación. Proporcionar retroalimentación sobre el desempeño y la aplicación de estrategias, permitiendo a los adultos mayores aprender y mejorar a lo largo del tiempo. La retroalimentación constructiva contribuye a la autorregulación efectiva. La estrategia debe proporcionar momentos y herramientas para que		proceso de autorregulación de los adultos mayores. La estrategia de autorregulación del aprendizaje en adultos mayores debe ser un enfoque integral que abarque la metacognición, la motivación, la flexibilidad, la adaptabilidad y la gestión efectiva de recursos internos y externos. Al integrar los hallazgos con el marco teórico, se crea una base sólida para diseñar una estrategia efectiva que se adapte a las necesidades específicas de los adultos mayores en su proceso de aprendizaje.

		los adultos mayores reflexionen sobre su propio aprendizaje, fortaleciendo así su capacidad de autorregulación y autoeficacia. La estrategia debe incentivar a los adultos mayores a ver el aprendizaje como un proceso en constante evolución, donde la autorregulación les brinda la capacidad de enfrentar con confianza una variedad de desafíos educativos. Dado que algunos modelos tienden a pasar por alto aspectos emocionales, la estrategia debe incluir enfoques para que los adultos mayores gestionen emociones, mantengan la motivación y aborden la ansiedad, elementos cruciales para el éxito en el aprendizaje. ncorporar estrategias para controlar impulsos. Reconociendo la necesidad de abordar situaciones en las que los adultos mayores puedan enfrentar impulsos que podrían afectar negativamente su proceso de aprendizaje. Proporcionar herramientas para la autorregulación efectiva en estos casos Desarrollar estrategias que ayuden a los adultos mayores a mantenerse comprometidos y motivados en situaciones educativas que podrían volverse monótonas o aburridas,		

		promoviendo así un aprendizaje continuo y significativo. Reconocer que cada adulto mayor puede tener enfoques únicos de autorregulación y adaptar la estrategia según sus preferencias y desafíos específicos. La estrategia debe permitir a los adultos mayores evaluar su propio proceso de autorregulación, identificar áreas de mejora y ajustar sus enfoques a medida que avanzan en su aprendizaje. Reconocer que la autorregulación en adultos mayores es un proceso complejo que involucra aspectos cognitivos, emocionales y motivacionales. La estrategia debe abordar estos componentes de manera integral para lograr un aprendizaje efectivo y sostenible.		
Autorregulación del aprendizaje	Modelo cíclico de autorregulación de Zimmerman	La estrategia de autorregulación en adultos mayores debe fomentar una comprensión integral de la autorregulación del aprendizaje. Destacar que este proceso implica no solo la cognición, sino también los aspectos emocionales y comportamentales, permitiendo a los adultos mayores abordar de manera holística su experiencia de aprendizaje. La estrategia debe ayudar a los adultos mayores a desarrollar habilidades para planificar tareas de	Iniciar el proceso de autorregulación definiendo metas específicas y relevantes para el adulto mayor, considerando sus intereses y motivaciones personales. Trabajar en la construcción de una mentalidad positiva hacia el aprendizaje, fomentando la confianza en las capacidades del adulto mayor y eliminando barreras autoimpuestas.	Desde la perspectiva de Trías & Huertas, la estrategia debe abordar la autorregulación de manera integral, considerando no solo la cognición sino también los aspectos emocionales y comportamentales. Esto se alinea con la noción de Zimmerman (2000) sobre las fases de autorregulación, donde se destaca la importancia de la planificación, ejecución y autorreflexión. Por lo tanto, la estrategia debe incorporar actividades específicas en cada una de estas fases, como establecer metas claras,

		manera efectiva, considerando sus objetivos y adaptándose a las demandas del entorno de aprendizaje. a estrategia debe proporcionar herramientas y enfoques que permitan a los adultos mayores monitorear de manera continua su progreso, ajustando su enfoque según sea necesario para mejorar la eficacia del aprendizaje. La estrategia debe empoderar a los adultos mayores para que no solo completen tareas, sino que también reflexionen y evalúen sus logros, fomentando un ciclo constante de mejora y adaptación La estrategia debe ser flexible y adaptable, reconociendo que cada adulto mayor puede experimentar el ciclo de autorregulación de manera única. Personalizar enfoques según las necesidades individuales es esencial. a estrategia debe cultivar la mentalidad de aprendizaje continuo, alentando a los adultos mayores a ajustar sus estrategias en respuesta a nuevas situaciones o desafíos, fortaleciendo así su resiliencia en el proceso educativo. La estrategia debe empoderar a los adultos mayores para que se involucren plenamente en su proceso de autorregulación, destacando que son capaces de planificar, supervisar y	Proporcionar estrategias específicas para mantener la concentración durante el proceso de aprendizaje, como la meditación o la atención plena, adaptadas a las necesidades y preferencias de los adultos mayores. Ayudar a los adultos mayores en la aplicación de técnicas como la planificación del tiempo, el establecimiento de rutinas efectivas y el monitoreo activo del progreso para mejorar el control sobre su proceso de aprendizaje. Proporcionar oportunidades estructuradas para que los adultos mayores reflexionen sobre su experiencia de aprendizaje, identifiquen logros y áreas de mejora, y desarrollen estrategias para abordar desafíos futuros. Implementar mecanismos de retroalimentación, ya sea a través de la interacción con instructores o el uso de herramientas de autoevaluación, para fortalecer la capacidad del adulto mayor para evaluar y ajustar su propio desempeño Establecer comunidades de aprendizaje o redes de apoyo donde los adultos mayores puedan compartir experiencias, recibir	monitorear el progreso y reflexionar sobre los logros y desafíos. Además, los hallazgos de Fuentes & Rosario subrayan la relevancia de definir metas específicas y relevantes para los adultos mayores, adaptándolas a sus intereses y motivaciones. Esto se alinea con la fase de planificación de Zimmerman (2000), donde los adultos mayores deben analizar las tareas, establecer metas y motivarse internamente. Integrar estas metas en la estrategia asegurará que estén alineadas con los principios de aprendizaje autorregulado. La gestión de recursos, tanto internos como externos, es un componente crucial según Usher & Schunk (2018). Esto concuerda con la idea de Hoyle & Dent (2018) sobre la importancia de la autorregulación emocional y la necesidad de apoyo social en el proceso. La estrategia debe incluir elementos que ayuden a los adultos mayores a gestionar sus emociones, motivación y a buscar apoyo cuando sea necesario. La perspectiva de Pintrich (2000) sobre la planificación y motivación como elementos fundamentales coincide con la importancia de establecer metas de aprendizaje claras y motivadoras, como sugieren Quintana y Royo (2015). La

		evaluar su aprendizaje de manera activa y autónoma.	apoyo emocional y colaborar en el proceso de autorregulación, fomentando así un ambiente enriquecedor y motivador.	estrategia debe proporcionar herramientas para la autoevaluación, asegurando que los adultos mayores reflexionen objetivamente sobre su progreso y ajusten sus metas en consecuencia. La estrategia de autorregulación del aprendizaje en adultos mayores debe integrar elementos clave de los hallazgos, adaptándolos al modelo cíclico de Zimmerman. Esto incluye la definición de metas, la planificación, la ejecución, la autorreflexión y la gestión de recursos internos y externos. Al personalizar la estrategia según las necesidades individuales, se promoverá la participación activa y autónoma de los adultos mayores en su proceso de aprendizaje, fomentando un ciclo constante de mejora y adaptación. Este enfoque garantizará que la estrategia sea holística y efectiva para este grupo demográfico.
Autorregulación del aprendizaje	Fase de planificación o fase previa en el modelo cíclico de Zimmerman	La estrategia de autorregulación en adultos mayores debe comenzar por la definición clara y significativa de metas de aprendizaje personalizadas. Esto implica involucrar a los adultos mayores en la identificación de sus objetivos educativos y establecer expectativas realistas. La estrategia debe incorporar momentos regulares de autoevaluación y reflexión.	Fomentar la reflexión en adultos mayores sobre sus objetivos educativos, ya sean relacionados con el contenido del curso, habilidades específicas o logros académicos. Además, facilitar talleres interactivos que ayuden a definir metas claras y específicas para su aprendizaje. Proporcionar recursos visuales y guías que ayuden a establecer objetivos con claridad, estimulando	La fase de planificación del modelo cíclico de Zimmerman, , según Triás y Huertas (2020), implica que los estudiantes modulen sus respuestas y encuentren soluciones a diversas situaciones de manera activa, respondiendo a las demandas del contexto. En este sentido, los adultos mayores deben participar activamente en la identificación de metas educativas personalizadas y realistas para iniciar la estrategia.

		Proporcionar herramientas y orientación para que los adultos mayores revisen su progreso, identifiquen áreas de mejora y reconozcan sus logros, fomentando así la conciencia metacognitiva. Implementar estrategias motivadoras que inspiren y mantengan el interés de los adultos mayores en el proceso de aprendizaje. Reconocer y recompensar los logros, así como proporcionar retroalimentación positiva, contribuye a cultivar la motivación intrínseca. La estrategia debe promover la participación activa de los adultos mayores en su propio proceso educativo. Proporcionar oportunidades para que tomen decisiones sobre su aprendizaje y se involucren en actividades que les resulten significativas y relevantes. Establecer un ambiente de apoyo esencial. La estrategia debe considerar la importancia de factores contextuales y sociales en el proceso de autorregulación. Fomentar comunidades de aprendizaje y proporcionar recursos adecuados son clave para el éxito.	la conexión entre los objetivos educativos y las aspiraciones personales para aumentar la motivación. Implementar actividades que fortalezcan la percepción de autoeficacia en adultos mayores, celebrando logros y proporcionando retroalimentación positiva para reforzar la confianza en las habilidades de aprendizaje. Crear un entorno de aprendizaje inclusivo que aliente a compartir metas y recibir apoyo mutuo, facilitando la creación de conexiones entre los participantes para promover una red de apoyo emocional. Establecer mecanismos regulares de seguimiento para evaluar el progreso hacia los objetivos establecidos, adaptando estrategias según necesidades cambiantes para garantizar la relevancia y eficacia a lo largo del tiempo. Promover la exploración activa de nuevas áreas de interés y aprendizaje, organizando actividades que inspiren la curiosidad y el descubrimiento para estimular el establecimiento de objetivos significativos.	La fase de planificación, como describe Zimmerman (2000), se compone de momentos cruciales: el análisis de las tareas y la auto motivación. Esta fase destaca la importancia de establecer objetivos de aprendizaje claros y evaluar el valor personal de las tareas. La estrategia diseñada debe, por lo tanto, guiar a los adultos mayores en la definición de metas educativas específicas y motivadoras, asegurando que encuentren significado en su aprendizaje. La reflexión sobre metas educativas también es respaldada por los hallazgos de Fuentes y Rosario, quienes enfatizan la importancia de talleres interactivos para definir metas claras y específicas. Además, la estrategia debe incorporar recursos visuales y guías para estimular la conexión entre los objetivos educativos y las aspiraciones personales, fomentando así la motivación intrínseca. La implementación de actividades motivadoras es esencial, según ambas fuentes. Reconocer y recompensar los logros, así como proporcionar retroalimentación positiva, contribuye a cultivar la motivación intrínseca. Esto se alinea con los componentes de la autorregulación del aprendizaje mencionados por Usher y Schunk

				(2018), donde el componente motivacional desempeña un papel clave en el compromiso del estudiante con el proceso de aprendizaje. Además, la estrategia debe promover la participación activa de los adultos mayores en su propio proceso educativo. Según Zimmerman (1986), acciones como la autoevaluación, la organización del entorno y la búsqueda de ayuda son fundamentales. Por lo tanto, la estrategia debe proporcionar oportunidades para que los adultos mayores tomen decisiones sobre su aprendizaje y se involucren en actividades significativas. En términos de gestión de recursos, se debe prestar atención tanto a los aspectos internos como externos. La gestión de recursos internos, como la regulación emocional, es vital para mantener la motivación y superar las dificultades en el proceso de autorregulación, como sugieren Hoyle y Dent (2018). Asimismo, la creación de una red de apoyo social y la consideración del ambiente físico y macro contexto son componentes cruciales para la gestión de recursos externos. Las metas de aprendizaje, en concordancia con Quintana y Royo

				(2015), deben ser claras, estructuradas y desafiantes, divididas en plazos a corto, mediano y largo plazo. Además, el enfoque en metas orientadas al aprendizaje, en lugar de al rendimiento, promueve un ambiente de aprendizaje más efectivo y centrado en el proceso. La estrategia de autorregulación del aprendizaje en adultos mayores debe integrar cuidadosamente los hallazgos de la fase de planificación con los principios teóricos mencionados. Esto implica la creación de un entorno de aprendizaje que motive, reconozca los logros, fomente la reflexión y proporcione apoyo tanto interno como externo. La participación activa de los adultos mayores en la definición de metas y el diseño de la estrategia garantizará su compromiso y autonomía en el proceso educativo.
Autorregulación del aprendizaje	Fases de ejecución o de control volitivo en el modelo cíclico de Zimmerman	La estrategia debe incorporar diversas estrategias de autocontrol durante la fase de ejecución. Desde el uso de autoinstrucciones hasta la gestión del tiempo y el control del entorno, se deben proporcionar herramientas prácticas y específicas que ayuden a los adultos mayores a mantener la concentración y ajustar su comportamiento según sus objetivos.	Desarrollar técnicas específicas para que los adultos mayores dirijan su atención de manera efectiva hacia las tareas de aprendizaje, fomentando la concentración y absorción de la información. Facilitar la práctica de autoinstrucciones positivas que guíen a los adultos mayores en la ejecución de tareas, recordándoles	En cuanto, a la fase de ejecución o control volitivo, según Trías y Huertas, se destaca la importancia de incorporar diversas estrategias de autocontrol durante la fase de ejecución. Esto alinea perfectamente con las fases de ejecución y control volitivo propuestas por Zimmerman (2000), donde se enfatiza la autoobservación efectiva y el automonitoreo como estrategias clave. La estrategia debe, por lo tanto,

		La estrategia debe resaltar la importancia de la autoobservación efectiva durante la ejecución. Esto implica que los adultos mayores observen su propio rendimiento, las condiciones del entorno y los productos generados. Se deben promover prácticas de autoevaluación cercanas en el tiempo, centradas en el proceso y considerando la valencia de la conducta observada Implementar el automonitoreo como una estrategia clave. Los adultos mayores deben ser capacitados para supervisar continuamente su propio proceso de aprendizaje, permitiéndoles avanzar según el plan previsto o realizar correcciones cuando sea necesario Reconocer que la efectividad de estas estrategias depende de la conciencia de los adultos mayores sobre su aplicación. La estrategia debe abordar este desafío, involucrando a los educadores en ayudar a los estudiantes mayores a desarrollar conciencia sobre las estrategias de autorregulación, fomentando así su aplicación consciente. La estrategia debe incluir la identificación y abordaje de dificultades comunes en el aprendizaje. Al reconocer y ofrecer	pasos importantes y estrategias de aprendizaje relevantes para mejorar la efectividad de su estudio. Introducir herramientas de automonitoreo adaptadas a las necesidades individuales de los adultos mayores, permitiéndoles evaluar su propio progreso y desempeño en relación con objetivos personales y criterios de referencia. Establecer mecanismos de feedback que proporcionen a los adultos mayores información constructiva sobre su rendimiento, promoviendo un ambiente de aprendizaje en el que la evaluación sea percibida como una oportunidad para el crecimiento. Fomentar la práctica de la paciencia durante las tareas de aprendizaje, promoviendo la perseverancia y la resistencia ante desafíos, lo que contribuirá a un control volitivo más efectivo. Enseñar estrategias que ayuden a los adultos mayores a ajustar su enfoque y método de estudio según las demandas específicas de la tarea, mejorando su capacidad para abordar una variedad de situaciones de aprendizaje	proporcionar herramientas prácticas para que los adultos mayores controlen su entorno, gestionen su tiempo y se autoinstruyan durante la ejecución, apoyando así la fase de control volitivo. En consonancia con los hallazgos de Fuentes & Rosario, la estrategia debe fomentar la práctica de autoinstrucciones positivas y facilitar el automonitoreo adaptado a las necesidades individuales de los adultos mayores. Este enfoque se alinea con los componentes cognitivos y metacognitivos de la autorregulación del aprendizaje según Usher & Schunk (2018). La conexión entre la fase de control volitivo y las metas personales, como sugieren Fuentes & Rosario, refuerza la necesidad de que la estrategia vincule las acciones de autorregulación con los objetivos educativos y aspiraciones individuales de los adultos mayores. La efectividad de estas estrategias, como destaca Trías & Huertas, depende de la conciencia de los adultos mayores sobre su aplicación. Esto respalda la idea de la autoevaluación cercana en el tiempo, centrada en el proceso y considerando la valencia de la conducta observada. La estrategia, por lo tanto, debe incluir elementos que desarrollen la conciencia y la aplicación consciente de las estrategias de autorregulación.

		estrategias para superar obstáculos específicos, se empodera a los adultos mayores para afrontar desafíos durante la ejecución de tareas académicas. Promover la utilización de recursos externos para respaldar el proceso de autorregulación. La estrategia debe alentar la búsqueda de retroalimentación de pares, expertos o herramientas tecnológicas que complementen y enriquezcan la autoobservación y el automonitoreo. La estrategia debe abogar por un enfoque de aprendizaje continuo y adaptativo. Al reconocer que la autorregulación es un proceso en evolución, se promueve la disposición a ajustar las estrategias según las necesidades cambiantes de los adultos mayores en su viaje de aprendizaje.	Vincular la fase de control volitivo con metas personales de los adultos mayores, asegurando que la regulación de la atención y el esfuerzo estén alineados con sus aspiraciones y objetivos educativos.	Además, se resalta la importancia de identificar y abordar las dificultades comunes en el aprendizaje, lo cual se alinea con los componentes conductuales y emocionales de la autorregulación siguiendo a Usher & Schunk (2018). La estrategia debe ofrecer no solo herramientas para superar obstáculos específicos, como sugieren Fuentes & Rosario, sino también involucrar a los adultos mayores en un enfoque continuo y adaptativo de aprendizaje, respaldando la idea de Zimmerman (2000) sobre la autorregulación como un proceso en evolución. Por último, la estrategia debe promover la utilización de recursos externos, tanto sociales como ambientales. De acuerdo con Usher & Schunk (2018) esto se relaciona con alentar a los adultos mayores a buscar retroalimentación de pares, expertos o herramientas tecnológicas, la estrategia enriquece la autoobservación y el automonitoreo. La estrategia de autorregulación del aprendizaje para adultos mayores debe incorporar herramientas específicas para las fases de ejecución y control volitivo, fomentar la autoinstrucción positiva y el automonitoreo adaptado, desarrollar la conciencia y aplicación

				consciente de las estrategias, abordar obstáculos comunes, promover un enfoque adaptativo y fomentar la utilización de recursos externos.
Autorregulación del aprendizaje	Fases de autorreflexión en el modelo cíclico de Zimmerman	La estrategia de autorregulación en adultos mayores debe promover la autoevaluación reflexiva. Esto implica que los adultos mayores juzguen tanto el proceso como el producto de su aprendizaje, comparando su rendimiento actual con experiencias anteriores. La retroalimentación retrospectiva se convierte en un recurso valioso para informar las decisiones futuras. Integrar prácticas que fomenten la atribución constructiva de éxitos y fracasos. La estrategia debe ayudar a los adultos mayores a comprender las causas de sus resultados, influyendo en su motivación y en la manera en que abordan futuras tareas. La atribución constructiva se convierte en un elemento clave para cultivar una mentalidad positiva hacia el aprendizaje. Incentivar la autosatisfacción como parte de la autorreacción. Reconocer y recompensar las reacciones cognitivas y afectivas positivas después del aprendizaje contribuye a fortalecer la motivación de los adultos mayores. Esto se traduce en una	Facilitar actividades estructuradas que guíen a los adultos mayores a revisar y evaluar sus propias producciones escolares, comparando su desempeño con objetivos educativos específicos. Esto les permitirá obtener una comprensión clara de sus logros y áreas de mejora. Proporcionar herramientas para que los adultos mayores reflexionen sobre las atribuciones causales de sus éxitos o fracasos académicos. Fomentar la conciencia de cómo atribuyen su rendimiento a factores como la competencia cognitiva y el esfuerzo invertido, permitiendo ajustes en su enfoque de aprendizaje Promover la autoatribución de éxitos a través del esfuerzo y la competencia personal. Facilitar actividades que refuercen emociones positivas y una sensación de logro en los adultos mayores, fortaleciendo así su motivación, confianza en sí mismos y su compromiso con el aprendizaje.	Por su parte, en la fase de autorreflexión, la estrategia propuesta debe centrarse en promover la autoevaluación reflexiva en adultos mayores. Según Trías y Huertas, esta autoevaluación implica que los adultos mayores juzguen tanto el proceso como el producto de su aprendizaje, comparándolos con experiencias anteriores. La retroalimentación retrospectiva se convierte en un recurso valioso para informar las decisiones futuras. Esta práctica se alinea con la fase de autorreflexión en el modelo de Zimmerman (2000), donde el adulto mayor realiza un autojuicio y una autoevaluación sobre el logro de sus metas de aprendizaje. Integrar prácticas que fomenten la atribución constructiva de éxitos y fracasos es crucial. La estrategia debe ayudar a comprender las causas de los resultados, influyendo en la motivación y la forma de abordar futuras tareas. La atribución constructiva se convierte en un elemento clave para cultivar una mentalidad positiva hacia el aprendizaje, como lo destacan Trías y Huertas.

		disposición más positiva hacia actividades educativas futuras. Facilitar la inferencia adaptativa como parte integral de la autorreacción. La estrategia debe ayudar a los adultos mayores a tomar decisiones informadas sobre su participación en actividades futuras, basándose en la experiencia previa. El reconocimiento de éxitos y la generación de satisfacción deben guiar su disposición para abordar nuevas tareas. Establecer espacios y procesos que faciliten la reflexión guiada en adultos mayores. La estrategia debe incorporar momentos específicos para que reflexionen sobre su aprendizaje, evaluando el proceso y el resultado. Esto puede incluir sesiones de retroalimentación guiada por educadores o compañeros. Incentivar la participación continua en actividades educativas. La estrategia debe destacar la relación positiva entre la satisfacción y el éxito con la disposición a participar en futuras tareas similares. Esto implica reconocer y reforzar la	Incluir la autorreflexión como un componente clave en la planificación a largo plazo de estrategias de aprendizaje para adultos mayores. Reconocer que los procesos de autorreflexión no solo son útiles al final del ciclo, sino que también informan y guían las fases previas, contribuyendo a un enfoque más efectivo y adaptativo. Establecer mecanismos de retroalimentación que apoyen la autorreflexión de los adultos mayores, ya sea a través de la interacción con instructores, compañeros o herramientas de autoevaluación. Esta retroalimentación estructurada ayudará a validar sus esfuerzos y proporcionar orientación para mejoras continuas. inculcar la idea de que la autorregulación es un proceso dinámico y continuo en el cual la autorreflexión desempeña un papel vital. Motivar a los adultos mayores a revisar y ajustar sus estrategias de aprendizaje a medida que avanzan en su proceso educativo.	Incentivar la autosatisfacción como parte de la autorreacción es esencial para fortalecer la motivación de los adultos mayores. Reconocer y recompensar las reacciones positivas contribuye a una disposición más positiva hacia actividades educativas futuras, como lo sugiere Trías y Huertas. Facilitar la inferencia adaptativa como parte integral de la autorreacción es otro componente fundamental. La estrategia debe ayudar a tomar decisiones informadas basadas en la experiencia previa. El reconocimiento de éxitos y la generación de satisfacción deben guiar la disposición para abordar nuevas tareas. Por su parte, Fuentes y Rosario destacan que establecer espacios y procesos que faciliten la reflexión guiada en adultos mayores es esencial. La estrategia debe incorporar momentos específicos para reflexionar sobre el proceso y el resultado del aprendizaje. También destacan la importancia de Incentivar la participación continua en actividades educativas es crucial para mantener una relación positiva entre satisfacción y éxito con la disposición a participar en futuras tareas.

		importancia del aprendizaje como fuente de satisfacción. Desarrollar en adultos mayores la capacidad para abordar obstáculos con un enfoque constructivo. La estrategia debe equiparlos con habilidades para superar desafíos y aprender de las dificultades, promoviendo así una actitud resiliente hacia el aprendizaje Cultivar una mentalidad de mejora continua en adultos mayores. La estrategia debe enfocarse en el desarrollo personal y en la capacidad de aprender y crecer a lo largo del tiempo. Esto contribuye a mantener un enfoque positivo y proactivo en su proceso educativo.		Fuentes y Rosario también destacan que es crucial desarrollar en adultos mayores la capacidad para abordar obstáculos con un enfoque constructivo es otra dimensión clave. La estrategia debe equiparlos con habilidades para superar desafíos, promoviendo una actitud resiliente hacia el aprendizaje. Cultivar una mentalidad de mejora continua en adultos mayores es un objetivo central. La estrategia debe enfocarse en el desarrollo personal y la capacidad de aprender y crecer a lo largo del tiempo, como proponen Trías y Huertas. Esto contribuye a mantener un enfoque positivo y proactivo en su proceso educativo. En cuanto al marco teórico, las fases de autorregulación del aprendizaje según Zimmerman (2000) proporcionan una estructura sólida para entender y abordar el proceso de autorregulación en adultos mayores. Además, los componentes esenciales de la autorregulación según Usher y Schunk (2018) ofrecen una guía detallada sobre los aspectos cognitivos, metacognitivos, conductuales, motivacionales, emocionales, sociales y ambientales que deben considerarse en el diseño de la estrategia. La gestión de recursos internos y externos, según Hoyle y Dent (2018),

				destaca la importancia de la regulación emocional y el apoyo social en el proceso de autorregulación del aprendizaje. Integrar estos elementos en la estrategia garantizará una atención integral a las necesidades de los adultos mayores.
Autorregulación del aprendizaje	Enfoque de Feuerstein		Destacar la función crucial del mediador en guiar a los adultos mayores para desarrollar estrategias de pensamiento efectivas y tomar conciencia de los procesos que deben modificar. Capacitar a los adultos mayores en el control de la impulsividad y la implementación de un enfoque sistemático y organizado en sus tareas intelectuales Fomentar habilidades específicas como la recopilación precisa de información, la identificación y definición de problemas, la utilización de información relevante y la retención efectiva de conocimientos. Reconocer la intrincada relación entre los subsistemas cognitivos y afectivos. Considerar la influencia de actitudes, disposiciones y emociones en las capacidades cognitivas, y viceversa.	En el libro "MEDIAR PARA LA AUTORREGULACIÓN DEL APRENDIZAJE: UN DESAFÍO EDUCATIVO PARA EL SIGLO XXI" de Sonia Fuentes y Pedro Rosario, se destacan hallazgos importantes relacionados con el enfoque de Feuerstein. Se enfatiza la función crucial del mediador en guiar a los adultos mayores para desarrollar estrategias de pensamiento efectivas y tomar conciencia de los procesos que deben modificar. Además, se resalta la importancia de capacitar a los adultos mayores en el control de la impulsividad y la implementación de un enfoque sistemático y organizado en sus tareas intelectuales. También se menciona la necesidad de fomentar habilidades específicas como la recopilación precisa de información, la identificación y definición de problemas, y la retención efectiva de conocimientos. Se reconoce la intrincada relación entre los subsistemas cognitivos y afectivos, abordando integralmente las

			Abordar de manera integral las capacidades cognitivas, afectivas y metacognitivas, reconociendo que todas son esenciales para lograr un aprendizaje significativo en adultos mayores.	capacidades cognitivas, afectivas y metacognitivas para lograr un aprendizaje significativo en adultos mayores. Estos hallazgos encuentran respaldo y se relacionan directamente con el marco teórico de la Autorregulación del Aprendizaje. Según Schunk y Zimmerman (1994), el aprendizaje autorregulado es un proceso donde los estudiantes activan y mantienen cogniciones, conductas y afectos dirigidos hacia el logro de sus metas educativas. Trías & Huertas (2020) agregan que la autorregulación implica que el estudiante module sus respuestas y encuentre soluciones a las situaciones, respondiendo activamente a las demandas del contexto. Este enfoque teórico respalda la idea de capacitar a los adultos mayores para adueñarse de su proceso de aprendizaje y establecer metas educativas. En las fases de la Autorregulación del Aprendizaje propuestas por Zimmerman (2000), se destaca la importancia de la planificación, ejecución y autorreflexión. Estas fases se relacionan con la necesidad de guiar a los adultos mayores en el desarrollo de estrategias de pensamiento efectivas, la implementación de un enfoque sistemático en sus tareas y la

				toma de conciencia de los procesos, como se evidencia en los hallazgos del libro. Los componentes de la Autorregulación del Aprendizaje, propuestos por Usher & Schunk (2018), también encuentran aplicación directa en los hallazgos. El componente cognitivo destaca la importancia de las funciones ejecutivas, como la memoria de trabajo, en la autorregulación, lo cual coincide con la necesidad de capacitar a los adultos mayores en el control de la impulsividad. El componente metacognitivo, por su parte, respalda la importancia de desarrollar estrategias de pensamiento efectivas. Asimismo, la gestión de recursos internos y externos, propuesta por Hoyle & Dent (2018), se alinea con la idea de reconocerla intrincada relación entre los subsistemas cognitivos y afectivos, considerando la influencia de actitudes, disposiciones y emociones en las capacidades cognitivas, y viceversa, como se destaca en los hallazgos del libro. En cuanto a las metas de aprendizaje, la perspectiva de Quintana y Royo (2015) refuerza la importancia de establecer metas claras y desafiantes, orientadas al aprendizaje, coincidiendo con la necesidad de fomentar habilidades

				específicas y capacitar a los adultos mayores en la identificación y definición de problemas.
Autorregulación del aprendizaje	El modelo de Winne y Hadwin	La estrategia de autorregulación en adultos mayores debe comenzar con la clarificación de tareas y propósito. Proporcionar información clara sobre las nuevas tareas o conceptos de aprendizaje reduce la ansiedad y facilita la inmersión en el proceso, brindando a los adultos mayores un punto de partida sólido Permitir a los adultos mayores establecer metas personalizadas alineadas con sus intereses y necesidades. La estrategia debe fomentar la formulación de un plan individual que se adapte a sus estilos de aprendizaje, aumentando así la motivación y el compromiso con el proceso de aprendizaje. En la fase de ejecución, promover el monitoreo activo del progreso. Proporcionar herramientas y guías que les permitan a los adultos mayores evaluar su desempeño, ajustar su enfoque si es necesario y experimentar un mayor sentido de control sobre su aprendizaje. En la fase de adaptación, facilitar la reflexión sobre lo aprendido y su aplicación en la vida cotidiana. Destacar la utilidad y relevancia del		En el libro "AUTORREGULACIÓN EN EL APRENDIZAJE: Manual para el asesoramiento psicoeducativo" de Daniel Trías y Juan Antonio Huertas, se identifican hallazgos referentes al el modelo de Winne y Hadwin para la estrategia de autorregulación en adultos mayores. En primer lugar, se destaca la importancia de clarificar tareas y propósitos, proporcionando información clara sobre nuevas actividades o conceptos para reducir la ansiedad y facilitar la inmersión en el proceso de aprendizaje. Además, se subraya la necesidad de permitir que los adultos mayores establezcan metas personalizadas alineadas con sus intereses y necesidades, fomentando la formulación de un plan individual que se adapte a sus estilos de aprendizaje. En la fase de ejecución, se enfatiza la importancia de promover el monitoreo activo del progreso, brindando herramientas que les permitan a los adultos mayores evaluar su desempeño y ajustar su enfoque si es necesario. Asimismo, se destaca la fase de adaptación, que involucra la reflexión sobre lo aprendido y su aplicación en la vida cotidiana, resaltando la utilidad y relevancia del conocimiento adquirido

		conocimiento adquirido ayuda a los adultos mayores a ver el valor de su aprendizaje, motivándolos a continuar su búsqueda de conocimiento. Reconocer y adaptar la estrategia a las necesidades y características individuales de los adultos mayores. Considerar sus estilos de aprendizaje, preferencias y ritmos para personalizar la experiencia educativa, aumentando así la efectividad de la autorregulación. La estrategia debe proporcionar una guía paso a paso que aumente la confianza y la sensación de logro en el proceso de autorregulación, brindando seguridad a los adultos mayores. La estrategia debe incluir recursos que ayuden a los adultos mayores a evaluar su progreso y tomar decisiones informadas sobre su enfoque de aprendizaje, mejorando así la eficacia de la autorregulación. La estrategia debe destacar la importancia de la adaptabilidad y el crecimiento personal, promoviendo una actitud positiva y proactiva en el proceso educativo de los adultos mayores.		para motivar a los adultos mayores a seguir aprendiendo. Es relevante reconocer y adaptar la estrategia a las necesidades individuales de los adultos mayores, considerando sus estilos de aprendizaje, preferencias y ritmos. La estrategia propuesta debe proporcionar una guía paso a paso que aumente la confianza y la sensación de logro en el proceso de autorregulación, brindando seguridad a los adultos mayores. Además, es esencial incluir recursos que ayuden a evaluar el progreso y tomar decisiones informadas sobre el enfoque de aprendizaje, destacando la importancia de la adaptabilidad y el crecimiento personal. Estos hallazgos se relacionan con el marco teórico de autorregulación del aprendizaje. Según Schunk y Zimmerman (1994), la autorregulación implica que los estudiantes activen y mantengan cogniciones, conductas y afectos dirigidos hacia el logro de metas educativas. Trías & Huertas (2020) amplían esta definición, destacando que la autorregulación implica la capacidad del estudiante para modular respuestas y encontrar soluciones a situaciones, respondiendo activamente a las demandas del contexto.

				Zimmerman (2000) proporciona una estructura de tres fases para lograr la autorregulación del aprendizaje: planificación, ejecución y autorreflexión. Estas fases se alinean con los hallazgos del libro, donde se destaca la importancia de la planificación, el monitoreo activo y la reflexión sobre el aprendizaje en adultos mayores. Usher & Schunk (2018) y Pintrich (2000) aportan componentes esenciales de la autorregulación, como los aspectos cognitivos, metacognitivos, conductuales, motivacionales, emocionales, sociales y ambientales. La gestión de recursos internos y externos, según Hoyle & Dent (2018), es crucial para la autorregulación. En el contexto de adultos mayores, esto implica abordar las emociones, la motivación, el apoyo social y los recursos ambientales. Quintana y Royo (2015) aportan la perspectiva de las metas de aprendizaje, subrayando la importancia de establecer metas claras, orientarse hacia esas metas y realizar autoevaluaciones.
Autorregulación del aprendizaje	El modelo de Pintrich	La estrategia de autorregulación en adultos mayores debe iniciar con la facilitación de una planificación significativa. Permitirles establecer metas claras y direccionadas, proporcionando así una clara		La unidad de análisis en este estudio se centra en el modelo de Pintrich, específicamente explorando los hallazgos relacionados con la estrategia de autorregulación en adultos mayores, según el libro "AUTORREGULACIÓN EN

		dirección y propósito en su proceso de aprendizaje. Integrar herramientas y prácticas que fomenten la autoevaluación y supervisión continua durante la Fase de monitoreo. Proporcionar medios para que los adultos mayores evalúen su propio progreso, permitiéndoles ajustar su enfoque según sea necesario y fortaleciendo su sentido de control. Promover el esfuerzo consciente y el control activo durante la Fase de control. La estrategia debe proporcionar técnicas específicas para que los adultos mayores mantengan la concentración y se adapten eficazmente a las demandas cambiantes, reconociendo la importancia de su papel activo en el proceso de aprendizaje Incentivar la reflexión continua durante la Fase de reacciones y evaluaciones. La estrategia debe permitir a los adultos mayores reflexionar sobre su desempeño, aprender de la experiencia y obtener información valiosa para ajustar estrategias en futuras actividades de aprendizaje. La estrategia debe abordar posibles desafíos emocionales o de motivación que los adultos mayores puedan enfrentar durante el proceso de aprendizaje, asegurando así una motivación sostenida y positiva.		EL APRENDIZAJE: Manual para el asesoramiento psicoeducativo" de Daniel Trías y Juan Antonio Huertas. Los hallazgos del libro destacan la importancia de iniciar la estrategia de autorregulación en adultos mayores con una planificación significativa, permitiéndoles establecer metas claras y direccionadas. La facilitación de la autoevaluación y supervisión continua durante la fase de monitoreo es esencial, así como promover el esfuerzo consciente y el control activo durante la fase de control. Además, se destaca la necesidad de incentivar la reflexión continua durante la fase de reacciones y evaluaciones, abordando posibles desafíos emocionales o de motivación. Relacionando estos hallazgos con el marco teórico, se puede identificar que la estrategia de autorregulación del aprendizaje, según Schunk y Zimmerman (1994), implica activar y mantener cogniciones, conductas y afectos dirigidos hacia el logro de metas educativas. Trías y Huertas (2020) complementan esta definición al destacar que la autorregulación implica que el estudiante sea capaz de modular sus respuestas y encontrar distintas soluciones a una misma situación, respondiendo de manera activa a las demandas del contexto.

		La estrategia debe ser flexible y adaptarse a las preferencias y estilos de aprendizaje únicos de cada adulto mayor, promoviendo así una experiencia de autorregulación personalizada y efectiva. Integrar mecanismos de retroalimentación constructiva. Proporcionar feedback valioso sobre el desempeño y la aplicación de estrategias, incentivando la mejora continua y fortaleciendo la confianza de los adultos mayores en su capacidad de autorregulación. La estrategia debe considerar la importancia del entorno educativo y social, proporcionando recursos y redes de apoyo que respalden activamente el proceso de autorregulación de los adultos mayores.		En cuanto a las fases de la autorregulación del aprendizaje, Zimmerman (2000) identifica la fase de planificación, ejecución y autorreflexión. Estas fases se conectan con los hallazgos del libro, ya que la estrategia propuesta para adultos mayores incluye la planificación de metas, la autoevaluación continua y la reflexión sobre el desempeño. Los componentes de la autorregulación del aprendizaje, según Usher y Schunk (2018), destacan la importancia de aspectos cognitivos, metacognitivos, conductuales, motivacionales, emocionales, sociales y ambientales. Estos componentes se entrelazan con los hallazgos del libro al subrayar la necesidad de considerar el entorno educativo y social, proporcionando recursos y redes de apoyo para respaldar activamente el proceso de autorregulación en adultos mayores. La gestión de recursos internos y externos, como mencionada por Hoyle y Dent (2018), es fundamental en la autorregulación del aprendizaje. Los hallazgos del libro coinciden al destacar la importancia de abordar desafíos emocionales o de motivación y proporcionar mecanismos de retroalimentación constructiva, integrando así la gestión de recursos

				internos como las emociones y la motivación. En relación con las metas de aprendizaje, Quintana y Royo (2015) señalan la importancia de establecer metas claras, estructuradas y desafiantes. Estas ideas se alinean con los hallazgos del libro, que subrayan la necesidad de permitir a los adultos mayores establecer metas claras y direccionadas durante la fase de planificación.
Autorregulación del aprendizaje	Teoría social cognitiva de Bandura		Fomentar que los adultos mayores sean agentes activos en su proceso de aprendizaje, reconociendo su capacidad para organizar, reflexionar y autorregular su comportamiento educativo. Introducir el concepto de determinismo recíproco, destacando la interacción continua entre factores personales, comportamentales y ambientales en el proceso de autorregulación. Incorporar la teoría de Bandura sobre las creencias de autoeficacia, promoviendo la construcción de creencias motivacionales sólidas en la capacidad de los adultos mayores para realizar tareas y alcanzar metas educativas.	El libro "MEDIAR PARA LA AUTORREGULACIÓN DEL APRENDIZAJE: UN DESAFÍO EDUCATIVO PARA EL SIGLO XXI" de Sonia Fuentes y Pedro Rosario resalta varios hallazgos relacionados con la autorregulación del aprendizaje en adultos mayores. Se destaca la importancia de fomentar que los adultos mayores sean agentes activos en su proceso de aprendizaje, reconociendo su capacidad para organizar, reflexionar y autorregular su comportamiento educativo. Además, se introduce el concepto de determinismo recíproco, resaltando la interacción continua entre factores personales, comportamentales y ambientales en el proceso de autorregulación. La teoría de Bandura sobre las creencias de autoeficacia también se incorpora, promoviendo la construcción de creencias motivacionales sólidas en la capacidad de los adultos mayores para

			Ayudar a los adultos mayores a tomar decisiones informadas en su proceso de aprendizaje, considerando sus experiencias previas, creencias y objetivos personales.	realizar tareas y alcanzar metas educativas. Asimismo, se enfatiza la importancia de ayudar a los adultos mayores a tomar decisiones informadas en su proceso de aprendizaje, considerando sus experiencias previas, creencias y objetivos personales. Estos hallazgos pueden ser contextualizados y fortalecidos a través del marco teórico de la "Teoría Social Cognitiva de Bandura", la cual proporciona una base conceptual sólida. En la Teoría Social Cognitiva, Bandura (1986) destaca la autorregulación como un proceso mediante el cual los individuos activan y mantienen cogniciones, conductas y afectos dirigidos hacia el logro de metas educativas. La autorregulación del aprendizaje, según Schunk y Zimmerman (1994), implica que los estudiantes modulan sus respuestas y encuentran distintas soluciones a situaciones, respondiendo de forma activa a las demandas del contexto. La conexión entre los hallazgos del libro y el marco teórico es evidente en la importancia otorgada a la autorregulación. La Teoría Social Cognitiva proporciona un marco conceptual para comprender cómo los adultos mayores pueden activar cogniciones y comportamientos que les permitan regular su aprendizaje de

				manera efectiva. La teoría también respalda la idea de determinismo recíproco, donde los factores personales, comportamentales y ambientales interactúan constantemente en el proceso de autorregulación. En el marco teórico de Zimmerman (2000), se identifican fases clave en el proceso de autorregulación, como la planificación, ejecución y autorreflexión. Estas fases se alinean con la propuesta del libro de ayudar a los adultos mayores a ser agentes activos en su proceso de aprendizaje, tomando decisiones informadas y reflexionando sobre sus metas. Además, la Teoría Social Cognitiva se entrelaza con los componentes de la autorregulación del aprendizaje mencionados por Usher y Schunk (2018), como los aspectos cognitivos, metacognitivos, conductuales, motivacionales, emocionales, sociales y ambientales. La gestión de recursos internos y externos, señalada por Hoyle y Dent (2018), encuentra respaldo en la Teoría Social Cognitiva, donde Bandura (1986) reconoce la importancia del entorno y las interacciones sociales en el proceso de autorregulación. Además, la relevancia de establecer metas de aprendizaje, según Quintana y Royo

				(2015), se alinea con la promoción de creencias de autoeficacia propuestas por Bandura, subrayando la importancia de metas orientadas al aprendizaje más que al rendimiento
Autorregulación del aprendizaje	AUTORREGULACIÓN Y VOLUNTAD	La estrategia de autorregulación en adultos mayores debe adoptar un enfoque integral hacia la motivación. Reconocer que la voluntad y la motivación son componentes clave en el aprendizaje autónomo y diseñar estrategias que fortalezcan y mantengan alta la motivación a lo largo del tiempo Desarrollar técnicas específicas para superar desafíos. Dado que los adultos mayores pueden enfrentar dificultades, la estrategia debe incluir herramientas que les ayuden a superar resistencias y persistir en el aprendizaje, fomentando así la resiliencia y la determinación. Proporcionar opciones y decisiones que permitan a los adultos mayores sentir que tienen un papel activo en la dirección de su propio aprendizaje, promoviendo así la autonomía y la voluntad personal. Reconocer y abordar los desafíos específicos relacionados con la motivación en adultos mayores. Esto puede incluir la gestión de la ansiedad frente a nuevas tareas. Diseñar		La estrategia propuesta debe abordar desafíos específicos de la motivación en adultos mayores, gestionando la ansiedad y proporcionando retroalimentación positiva. La conexión emocional y la autonomía son fundamentales, permitiéndoles establecer metas alineadas con sus intereses. También se destaca la importancia de fomentar la resistencia a la tentación y reconocer las diferencias individuales. Relacionando estos hallazgos con el marco teórico, se evidencia que la autorregulación del aprendizaje, según Schunk y Zimmerman (1994), implica activar cogniciones, conductas y afectos hacia metas educativas. Trías y Huertas (2020) definen la autorregulación como la capacidad del estudiante para gobernarse a sí mismo, coordinando procesos para alcanzar objetivos. Este enfoque teórico respalda la necesidad de diseñar estrategias específicas para la autorregulación en adultos mayores. Zimmerman (2000), citado por Cely et al. (2021), identifica fases clave en la autorregulación: planificación, ejecución y autorreflexión. Estas fases

		estrategias que aborden estos desafíos específicos y fortalezcan la voluntad de aprender. La estrategia debe incluir elementos que proporcionen retroalimentación positiva y reconocimiento a los logros de los adultos mayores, incentivando así una motivación sostenida y la sensación de logro. a estrategia debe incluir herramientas que ayuden a los adultos mayores a mantener un enfoque constante en sus metas de aprendizaje, incluso cuando enfrenten desafíos o distracciones, fomentando la perseverancia. Permitir que los adultos mayores establezcan metas que se alineen con sus intereses y necesidades específicas, proporcionando así una mayor conexión emocional y motivacional con el proceso de aprendizaje. La estrategia debe fomentar la conexión con otros adultos mayores, creando así un entorno de apoyo que refuerce la motivación a través de experiencias compartidas y colaboración en el aprendizaje. Fomentar la resistencia a la tentación como componente clave. Incorporar		se alinean con la necesidad de desarrollar estrategias específicas para superar desafíos y fortalecer la voluntad de aprender en adultos mayores. Los componentes esenciales de la autorregulación del aprendizaje, según Usher & Schunk (2018), destacan la importancia de aspectos cognitivos, metacognitivos, conductuales, motivacionales, emocionales, sociales y ambientales. Esto respalda la idea de proporcionar opciones y decisiones, fortalecer la determinación y la voluntad, y crear un entorno de apoyo, como sugieren los hallazgos del libro. Además, la gestión de recursos internos y externos, según Hoyle & Dent (2018), se alinea con la estrategia propuesta en el libro. La importancia de la autorregulación emocional y social en adultos mayores se evidencia, ya que estas dimensiones afectan la motivación y las emociones positivas necesarias para el proceso. Las metas de aprendizaje, como señalan Quintana y Royo (2015), se destacan como elementos fundamentales. Establecer metas claras, orientadas al aprendizaje y promover la autoevaluación son aspectos esenciales para mantener la

		estrategias que fortalezcan la capacidad de los adultos mayores para resistir distracciones y mantener el enfoque en sus metas educativas, incluso frente a posibles obstáculos y tentaciones. Reconocer que los adultos mayores pueden enfrentar desafíos adicionales debido a cambios cognitivos y emocionales, y proporcionar enfoques adaptativos para superar estos obstáculos, asegurando la continuidad en su aprendizaje. a estrategia debe incorporar elementos que fortalezcan la determinación y la voluntad de los adultos mayores para seguir adelante, incluso cuando el aprendizaje se vuelva desafiante, fomentando así la perseverancia. Reconocer las diferencias individuales en lo que motiva a cada adulto mayor y proporcionar recursos adaptados a sus intereses y metas específicas, impulsando así una mayor conexión emocional con el aprendizaj La estrategia debe guiar a los adultos mayores para que tomen decisiones que estén alineadas con sus objetivos educativos a largo plazo, proporcionando así una dirección coherente y sostenible.		motivación y el compromiso en adultos mayores, como propone la estrategia. La triangulación entre los hallazgos del libro y el marco teórico subraya la importancia de diseñar estrategias de autorregulación específicas para adultos mayores, teniendo en cuenta la motivación, la voluntad y los diferentes componentes teóricos que influyen en este proceso educativo. La estrategia debe ser flexible, adaptándose a las necesidades individuales y a los cambios en el entorno de aprendizaje, garantizando así la efectividad a lo largo del tiempo.

		Brindar apoyo personalizado en momentos críticos. Identificar y ofrecer asistencia en momentos donde la voluntad y la toma de decisiones son cruciales, asegurando que los adultos mayores cuenten con el respaldo necesario para mantener su compromiso y avanzar en su aprendizaje. Diseñar actividades educativas que busquen despertar el interés y la motivación intrínseca en los adultos mayores. Conectar el contenido del aprendizaje con sus intereses personales puede aumentar la autorregulación. Configurar entornos de aprendizaje que promuevan una experiencia positiva y placentera. Un ambiente motivador puede facilitar la transición hacia el modo de autorregulación, donde las metas se sientan más intrínsecas Fomentar la autoconciencia sobre los beneficios y logros obtenidos a través de la autorregulación. Aplicar reforzamiento positivo, como el reconocimiento de los progresos, para fortalecer la conexión emocional con las metas de aprendizaje Diseñar actividades que busquen generar experiencias de "flow"		

		durante el aprendizaje, donde los adultos mayores se sientan inmersos y disfruten del proceso de manera natural. Este enfoque facilita la autorregulación. Mantener la flexibilidad en las estrategias, adaptándolas continuamente según las necesidades individuales y los cambios en el entorno de aprendizaje. La adaptación garantiza la efectividad a lo largo del tiempo. Implementar técnicas específicas para mejorar la concentración y dirigir la atención hacia las tareas académicas Proporcionar herramientas y prácticas que ayuden a los adultos mayores a manejar emociones negativas relacionadas con el aprendizaje. Estrategias de regulación emocional, como la identificación y expresión de sentimientos, pueden contribuir a mantener un estado emocional positivo durante el proceso educativo Implementar prácticas que fortalezcan la motivación a lo largo del tiempo. Esto podría incluir recordatorios visuales de metas académicas, la conexión de los logros con resultados personales significativos, y la creación de un		

		ambiente que inspire y mantenga altos niveles de motivación. Enseñar estrategias para la toma de decisiones efectiva, considerando aspectos como la planificación a largo plazo y la evaluación de opciones. Capacitar a los adultos mayores para que tomen decisiones informadas sobre su aprendizaje, teniendo en cuenta sus metas y valores personales. Brindar técnicas para el control del entorno de estudio, como la reducción de distracciones temporales. Esto puede incluir la creación de espacios de aprendizaje propicios y la implementación de prácticas que faciliten la concentración Enseñar habilidades para gestionar interacciones con compañeros y profesores. Esto puede incluir estrategias para la comunicación efectiva, la búsqueda de apoyo cuando sea necesario, y el establecimiento de relaciones positivas que contribuyan al éxito académico. Destacar la aplicabilidad de estas estrategias en diversos contextos educativos y áreas de aprendizaje. Mostrar cómo estas habilidades		

		pueden ser herramientas versátiles que beneficien no solo en el ámbito académico, sino también en la vida cotidiana de los adultos mayores. Ayudar a los adultos mayores a establecer metas de aprendizaje personalizadas y significativas, reconociendo que estas metas sirven como impulsoras de la acción Introducir y enseñar estrategias volitivas, destacando la importancia de utilizar la fuerza de voluntad para superar obstáculos y mantener el compromiso con las metas de aprendizaje. Proporcionar herramientas específicas para afrontar obstáculos comunes en el proceso de aprendizaje de adultos mayores, promoviendo el uso efectivo de estrategias volitivas en situaciones desafiantes. Desarrollar técnicas para mejorar la concentración y mantener el enfoque en las metas, especialmente en situaciones de multitarea donde la distracción es común. Educar sobre la modificación del entorno como una estrategia volitiva, capacitando a los adultos mayores para ajustar su entorno de		

		aprendizaje de manera que favorezca la consecución de sus metas. Fomentar la autonomía y la toma de decisiones informadas, permitiendo que los adultos mayores elijan las estrategias volitivas que mejor se adapten a sus preferencias y estilos de aprendizaje. Implementar un proceso de evaluación continua y adaptación de la estrategia, reconociendo que las necesidades y desafíos de los adultos mayores pueden evolucionar con el tiempo.		
Autorregulación del aprendizaje	Modelo volitivo de Kuhl	La estrategia de autorregulación en adultos mayores debe priorizar el desarrollo de competencias volitivas. Proporcionar actividades y ejercicios que fortalezcan la capacidad de los adultos mayores para coordinar su voluntad, enfrentar dificultades y mantener un enfoque constante en sus metas de aprendizaje. Reconocer que los adultos mayores pueden enfrentar desafíos como la fatiga, la distracción y la falta de motivación, y diseñar estrategias que les ayuden a superar estos obstáculos, asegurando así una participación activa en el aprendizaje.		Uno de los principales hallazgos es la importancia de priorizar el desarrollo de competencias volitivas en este grupo. Se destaca la necesidad de proporcionar actividades y ejercicios que fortalezcan la capacidad de coordinar la voluntad, enfrentar dificultades y mantener un enfoque constante en metas de aprendizaje. Además, se reconoce que los adultos mayores pueden enfrentar desafíos como la fatiga, distracción y falta de motivación. Para superar estos obstáculos, se sugiere diseñar estrategias específicas que les ayuden a mantener una participación activa en el aprendizaje. También se enfatiza en alinear los objetivos de aprendizaje con

		Proporcionar herramientas que ayuden a los adultos mayores a alinear sus objetivos de aprendizaje con su voluntad, permitiéndoles resistir tentaciones y distracciones, y manteniendo la coherencia en su proceso de autorregulación. Incluir elementos que motiven a los adultos mayores a mantenerse comprometidos a lo largo del tiempo, reconociendo y premiando sus esfuerzos continuos y logros en el proceso educativo Permitir que los adultos mayores tengan un mayor control sobre su proceso educativo, fortaleciendo así su sentido de autonomía y capacidad para gestionar su propio aprendizaje. La estrategia de autorregulación en adultos mayores debe incorporar técnicas específicas para gestionar la rumiación compulsiva. Introducir prácticas de atención plena y enfoque consciente durante el aprendizaje para mejorar la concentración y el bienestar emocional Integrar en la estrategia actividades y ejercicios que fortalezcan la capacidad de los adultos mayores para mantener el enfoque en metas a largo		la voluntad de los adultos mayores, resistir tentaciones y mantener la coherencia en el proceso de autorregulación. Otro hallazgo relevante es la necesidad de gestionar la rumiación compulsiva, incorporando prácticas de atención plena y enfoque consciente para mejorar la concentración y el bienestar emocional. Se destaca la importancia de actividades que fortalezcan la capacidad de mantener el enfoque en metas a largo plazo y resistir la gratificación inmediata, así como estrategias específicas para abordar la procrastinación. Relacionando estos hallazgos con el marco teórico de autorregulación del aprendizaje, se encuentra que autores como Schunk y Zimmerman (1994) y Trías & Huertas (2020) definen la autorregulación como el proceso en el cual los estudiantes activan y mantienen cogniciones, conductas y afectos dirigidos hacia el logro de sus metas educativas. Este marco teórico respalda la importancia de alinear metas y voluntad en el proceso de autorregulación. Zimmerman (2000), citado por Cely et al. (2021), identifica tres fases en la autorregulación del aprendizaje: planificación, ejecución y

		plazo y resistir la tentación de la gratificación inmediata. Diseñar estrategias específicas para abordar la procrastinación. Proporcionar técnicas y enfoques que ayuden a vencer la tendencia a postergar tareas, estableciendo metas claras y plazos realistas. Facilitar la autorregulación mediante la incorporación de recordatorios visuales y metas tangibles. Utilizar herramientas concretas, como listas de tareas, calendarios visuales y sistemas de recompensas, para apoyar a los adultos mayores en el seguimiento de sus objetivos y mantener un enfoque constante. Fomentar la creación de rutinas estructuradas que reduzcan la procrastinación. Establecer horarios regulares de estudio y práctica que se adapten a las preferencias individuales, brindando un marco organizado para el aprendizaje continuo. Proporcionar momentos para que los adultos mayores evalúen su propio progreso y ajusten sus estrategias según sea necesario, fomentando así una mayor conciencia y adaptabilidad en su proceso de aprendizaje.		autorreflexión. Estas fases se relacionan con los hallazgos del libro, ya que se sugiere proporcionar herramientas que ayuden a los adultos mayores a alinear sus objetivos de aprendizaje (fase de planificación), resistir tentaciones y distracciones (fase de ejecución), y evaluar su propio progreso (fase de autorreflexión). En cuanto a los componentes de la autorregulación del aprendizaje, Usher & Schunk (2018) destacan aspectos cognitivos, metacognitivos, conductuales, motivacionales, emocionales, sociales y ambientales. Estos componentes respaldan los hallazgos del libro, que abordan aspectos como la gestión de la rumiación compulsiva, la motivación, el control emocional y el apoyo social. La gestión de recursos internos y externos, mencionada por Hoyle & Dent (2018), se alinea con la recomendación del libro de proporcionar herramientas para alinear objetivos con la voluntad y facilitar la autorregulación mediante recordatorios visuales y metas tangibles. En relación con las metas de aprendizaje, Quintana y Royo (2015) subrayan la importancia de establecer metas claras y desafiantes, lo cual

		Incorporar el apoyo social como parte integral de la estrategia. Facilitar la conexión con compañeros de aprendizaje o mentores para compartir experiencias, brindar motivación y fortalecer el sentido de comunidad durante el proceso de autorregulación. Personalizar las estrategias según las preferencias individuales. Reconocer la diversidad en estilos de aprendizaje y adaptar la estrategia para que se alinee con las necesidades específicas de cada adulto mayor, fomentando así un enfoque personalizado y efectivo.		coincide con la sugerencia del libro de alinear objetivos de aprendizaje con la voluntad de los adultos mayores.
Autorregulación del aprendizaje	Macrosistemas cognitivos considerados por la teoría PSI	Diseñar estrategias que fortalezcan la memoria de intención en adultos mayores. Esto implica la creación de recordatorios visuales y la planificación cuidadosa de acciones para mantener activas las metas de aprendizaje en la memoria, facilitando la posposición de acciones cuando sea necesario. Incentivar la activación consciente de la MI para evaluar alternativas y ajustar planes cuando surgen obstáculos. Esto sigue el modelo cíclico propuesto por Zimmerman, permitiendo a los adultos mayores		Uno de los principales hallazgos del libro es la importancia de diseñar estrategias que fortalezcan la memoria de intención en adultos mayores. Esto implica la creación de recordatorios visuales y la planificación cuidadosa de acciones para mantener activas las metas de aprendizaje en la memoria. Esta idea se alinea con la teoría de la autorregulación del aprendizaje, según Schunk y Zimmerman (1994), quienes definen la autorregulación como el proceso mediante el cual los estudiantes activan y mantienen cogniciones, conductas y afectos dirigidos hacia el logro de sus metas educativas.

		revisar y adaptar continuamente su planificación de aprendizaje. Concientizar sobre la importancia del autocontrol mediante la MI y evitar la procrastinación. Sin embargo, equilibrar el enfoque para evitar una sobreponderación de ideas en detrimento de la acción práctica, promoviendo una ejecución efectiva de las metas. Integrar actividades que fortalezcan la memoria de extensión, que mantiene el concepto del yo. Esto puede incluir reflexiones periódicas sobre motivos, necesidades, valores y experiencias pasadas, contribuyendo a un procesamiento más amplio y consciente de la información relacionada con el aprendizaje. Incorporar estrategias de autorregulación que aprovechen el sistema de reconocimiento de objetos para el monitoreo. Establecer alertas ante discrepancias en el entorno de aprendizaje, permitiendo una respuesta proactiva a través de la toma de conciencia. Reconocer y equilibrar la automatización de respuestas (CIC) en adultos mayores. Si bien la automatización puede ser eficiente, es esencial fomentar momentos de		Siguiendo el modelo cíclico propuesto por Zimmerman, el libro propone incentivar la activación consciente de la memoria de intención para evaluar alternativas y ajustar planes cuando surgen obstáculos. Este enfoque refleja la fase de planificación en la autorregulación del aprendizaje, según Zimmerman (2000), donde el estudiante analiza las tareas y actividades, estableciendo metas a corto, mediano y largo plazo. En relación con la importancia del autocontrol mediante la memoria de intención, Trías & Huertas sugieren equilibrar el enfoque para evitar una sobreponderación de ideas en detrimento de la acción práctica. Este equilibrio se alinea con el componente conductual y motivacional de la autorregulación, según Usher & Schunk (2018), que destaca la importancia de las conductas dirigidas al aprendizaje y la necesidad de autocontrol. El reconocimiento y equilibrio de la automatización de respuestas en adultos mayores, según el libro, también se vincula con la autorregulación. Esto coincide con la fase de ejecución en la autorregulación del aprendizaje, donde el estudiante realiza la autoobservación y el autocontrol, según Zimmerman (2000),

		reflexión consciente para evitar respuestas automáticas no examinadas, especialmente en el contexto del aprendizaje. Personalizar las estrategias según la posible predominancia de los sistemas cognitivos. Reconocer que cada adulto mayor puede tener una combinación única de estos sistemas, y adaptar las estrategias para aprovechar sus fortalezas y superar posibles desafíos en el proceso de autorregulación del aprendizaje. Fomentar la conciencia emocional en adultos mayores, ayudándolos a identificar y comprender sus estados afectivos en relación con el proceso de aprendizaje. Ante la disminución del afecto positivo debido a obstáculos, promover la activación de la Memoria de Intención (MI) para facilitar la planificación consciente y el autocontrol. Proporcionar estrategias específicas para abordar desafíos y generar planes alternativos En situaciones de aumento del afecto negativo, activar el sistema de Reconocimiento de Objetos (RO) para mantener la atención en posibles obstáculos. Proporcionar estrategias		para mantener la concentración y el interés en las tareas. La personalización de estrategias según la predominancia de los sistemas cognitivos en adultos mayores refleja la adaptabilidad necesaria en la autorregulación del aprendizaje, reconociendo que cada individuo tiene una combinación única de sistemas cognitivos. Esto se alinea con la idea de componentes cognitivos y metacognitivos en la autorregulación, según Usher & Schunk (2018). El énfasis en la conciencia emocional y la adaptación de estrategias según los estados emocionales individuales se relaciona directamente con los componentes emocionales y motivacionales de la autorregulación del aprendizaje. La conexión entre el aprendizaje y metas personales significativas, destacada en el libro, también coincide con la importancia de la motivación intrínseca en la autorregulación del aprendizaje, según Pintrich (2000). El entorno de aprendizaje positivo propuesto en el libro se alinea con el componente ambiental de la autorregulación, reconociendo la influencia del contexto en el proceso de aprendizaje. La gestión de recursos internos y externos, mencionada en el

		para identificar discrepancias y ajustar enfoques cuando sea necesario. Adaptar estrategias de aprendizaje y autorregulación según los estados emocionales individuales de los adultos mayores. Proporcionar opciones flexibles que se ajusten a diferentes contextos emocionales y preferencias personales. Integrar elementos motivacionales en las estrategias de aprendizaje, reconociendo la influencia del afecto en la motivación. Establecer metas alcanzables y recompensar los logros para mantener un estado afectivo positivo. Crear un entorno de aprendizaje que promueva afectos positivos y reduzca el estrés. Un ambiente seguro y positivo contribuye a activar la ME y facilita la autorregulación automática. Fomentar estrategias de regulación emocional basadas en la Memoria de Extensión (ME). Esto puede incluir prácticas de atención plena y técnicas para mantener el equilibrio emocional en situaciones desafiantes. El objetivo es optimizar su capacidad para responder efectivamente y evitar la parálisis emocional.		marco teórico, encuentra respaldo en la necesidad de crear un entorno positivo y contar con apoyo social, según Hoyle & Dent (2018). Las metas de aprendizaje, abordadas por Quintana y Royo (2015), resuenan con la importancia dada en el libro a establecer metas claras, estructuradas y desafiantes. Además, la orientación a la meta y la autoevaluación, mencionadas por Quintana y Royo, reflejan la fase de ejecución y autorreflexión en la autorregulación del aprendizaje.

		Promover la motivación intrínseca al conectar el aprendizaje con metas personales significativas. Esto puede fortalecer la autorregulación al ofrecer un propósito claro y sostenible para el aprendizaje Ayudar a los adultos mayores en el desarrollo de resiliencia emocional. Esto implica cultivar habilidades para superar los desafíos emocionales y mantener un estado mental positivo, incluso frente a obstáculos. Ofrecer apoyo personalizado según la orientación emocional de cada adulto mayor. Adaptar la estrategia de autorregulación a sus necesidades individuales aumentará la efectividad y la aplicación exitosa de las técnicas. Establecer un proceso de monitoreo continuo y ajustes según las respuestas emocionales y el progreso individual. La flexibilidad en la estrategia permitirá adaptarse a cambios en la orientación emocional y a nuevas circunstancias.		
Autorregulación del aprendizaje	Circunstancias y las características del ambiente	Fomentar un ambiente educativo que promueva emociones positivas, reduciendo el estrés y la ansiedad asociados con el aprendizaje. Un clima emocional positivo puede aumentar la disposición de los adultos mayores		En primer lugar, se destaca la importancia de crear un ambiente educativo que promueva emociones positivas, reduciendo el estrés y la ansiedad asociados con el aprendizaje. Este clima emocional positivo se presenta como un factor clave para

		para comprometerse en procesos de autorregulación Establecer un entorno de confianza donde los adultos mayores se sientan respaldados y seguros. La confianza en el entorno de aprendizaje puede facilitar la apertura a nuevas experiencias de aprendizaje y la disposición para utilizar estrategias de autorregulación Promover la interacción y el apoyo social entre adultos mayores en el entorno educativo. La conexión con otros puede actuar como un recurso valioso para la autorregulación, ofreciendo perspectivas adicionales y fomentando un sentido de pertenencia. Proporcionar estrategias específicas para la gestión de desafíos emocionales, como el miedo al fracaso o la ansiedad. Enseñar técnicas de afrontamiento que ayuden a los adultos mayores a superar obstáculos emocionales y mantener un estado emocional propicio para la autorregulación. Colaborar con los adultos mayores para establecer metas realistas y alcanzables. Esto puede reducir la presión percibida y fomentar una		aumentar la disposición de los adultos mayores para comprometerse en procesos de autorregulación. Además, se resalta la necesidad de establecer un entorno de confianza que respalde y haga sentir seguros a los adultos mayores, ya que la confianza en el entorno de aprendizaje facilita la apertura a nuevas experiencias y la disposición para utilizar estrategias de autorregulación. La interacción y el apoyo social entre adultos mayores en el entorno educativo también se plantean como elementos cruciales para la autorregulación. Conectar con otros se presenta como un recurso valioso que ofrece perspectivas adicionales y fomenta un sentido de pertenencia, contribuyendo así al proceso de autorregulación. Asimismo, se subraya la importancia de proporcionar estrategias específicas para la gestión de desafíos emocionales, como el miedo al fracaso o la ansiedad, enseñando técnicas de afrontamiento que ayuden a superar obstáculos emocionales y mantener un estado emocional propicio para la autorregulación. Colaborar con los adultos mayores para establecer metas realistas y alcanzables se plantea como una estrategia efectiva para reducir la presión percibida y

		planificación efectiva, contribuyendo a la autorregulación exitosa. Implementar un sistema de refuerzo positivo para reconocer y celebrar los logros de los adultos mayores. El reconocimiento positivo puede fortalecer la motivación intrínseca y apoyar la autorregulación continua		fomentar una planificación efectiva, contribuyendo así a la autorregulación exitosa. Además, se destaca la implementación de un sistema de refuerzo positivo para reconocer y celebrar los logros de los adultos mayores como una forma de fortalecer la motivación intrínseca y apoyar la autorregulación continua. Estos hallazgos se relacionan directamente con el marco teórico de la autorregulación del aprendizaje, como lo describen Trías & Huertas (2020). Según estos autores, la autorregulación del aprendizaje implica que el estudiante modula sus respuestas y encuentra soluciones a situaciones diversas, respondiendo activamente a las demandas del contexto. Este proceso coordinado se gobierna a sí mismo en diversas situaciones, buscando alcanzar objetivos de aprendizaje. La autorregulación del aprendizaje, según Schunk y Zimmerman (1994), se activa y mantiene cogniciones, conductas y afectos dirigidos hacia el logro de metas educativas. En el marco teórico, Zimmerman (2000) señala tres fases para lograr la autorregulación del aprendizaje: planificación, ejecución y autorreflexión. Estas fases se relacionan con los hallazgos del libro al

				enfocarse en establecer metas realistas, proporcionar estrategias específicas y promover la interacción social como recursos fundamentales para la autorregulación. Además, los componentes de la autorregulación del aprendizaje, como el cognitivo, metacognitivo, conductual, motivacional, emocional, social y ambiental, presentados por Usher & Schunk (2018), se entrelazan con los hallazgos prácticos del libro al ofrecer un marco teórico integral que respalda la importancia de la unidad de análisis: circunstancias y características del ambiente.
Autorregulación del aprendizaje	Modelo de Corno	Reconocer la importancia del autocontrol y, al mismo tiempo, establecer metas claras para fomentar la autorregulación gradual. Establecer un camino que permita a los adultos mayores internalizar metas educativas y adquirir estrategias de autorregulación. Diseñar programas de desarrollo que se centren en el fortalecimiento de habilidades volitivas específicas, como el control de la atención, la automotivación y el manejo de emociones intrusivas. Proporcionar herramientas prácticas y ejercicios que los adultos mayores puedan aplicar en su día a día.		Se Reconoce la relevancia del autocontrol y la necesidad de establecer metas claras para fomentar la autorregulación gradual. Se destaca la importancia de diseñar programas que fortalezcan habilidades volitivas, como el control de la atención y la automotivación, y proporcionar herramientas prácticas para su aplicación diaria. En el marco teórico, se aborda la autorregulación del aprendizaje, definida por Schunk y Zimmerman (1994) como el proceso mediante el cual los estudiantes dirigen cogniciones, conductas y afectos hacia el logro de metas educativas. Trías & Huertas (2020) complementan esta definición, destacando que la

		Implementar programas de entrenamiento en estrategias de atención, con un énfasis en mejorar la concentración y reducir distracciones. Esto puede incluir técnicas de mindfulness y prácticas de atención plena adaptadas a las necesidades de los adultos mayores. Desarrollar estrategias específicas para fomentar la automotivación en adultos mayores, conectando sus metas educativas con sus intereses personales y valores. Esto puede incluir la creación de metas alcanzables y significativas. Facilitar el aprendizaje de habilidades para la gestión de emociones intrusivas, reconociendo que las emociones pueden desempeñar un papel crucial en el proceso de aprendizaje. Proporcionar técnicas prácticas para afrontar el estrés y la ansiedad relacionados con el estudio. Establecer programas de apoyo continuo y personalizado que se ajusten a las necesidades cambiantes de los adultos mayores a lo largo de su trayectoria educativa. Esto puede incluir servicios de asesoramiento individual y sesiones de seguimiento para asegurar la efectividad de las estrategias implementadas.		autorregulación implica la capacidad del estudiante para modular respuestas y encontrar soluciones activas a las demandas del contexto. Esto resuena con los hallazgos del libro, que enfatizan la necesidad de que los adultos mayores internalicen metas educativas y adquieran estrategias de autorregulación. Las fases de la autorregulación del aprendizaje, según Zimmerman (2000), son relevantes para comprender cómo diseñar estrategias. El énfasis en la planificación, ejecución y autorreflexión se alinea con la propuesta del libro de establecer programas de desarrollo y apoyo continuo. La conexión entre las metas educativas y los intereses personales de los adultos mayores, propuesta en el libro, se correlaciona con la orientación a la meta en la fase de ejecución. En cuanto a los componentes de la autorregulación, Usher & Schunk (2018) destacan aspectos cognitivos, metacognitivos, conductuales, motivacionales, emocionales, sociales y ambientales. Estos componentes se entrelazan con los hallazgos del libro, que aboga por programas de entrenamiento en estrategias de atención, automotivación, gestión de emociones intrusivas y un entorno de

		Fomentar un entorno de aprendizaje que ofrezca retroalimentación constructiva y aliente la mejora continua. Reconocer y celebrar los logros, al tiempo que brinda orientación para abordar desafíos específicos.		aprendizaje que fomente la mejora continua. La gestión de recursos internos y externos, como propuesta por Hoyle & Dent (2018), refleja la necesidad de programas de desarrollo que aborden tanto la autorregulación emocional como el apoyo social continuo, como sugiere el libro. Además, la importancia de establecer metas de aprendizaje claras y desafiantes, según Quintana y Royo (2015), respalda la idea del libro de conectar las metas educativas con los intereses personales de los adultos mayores.
Autorregulación del aprendizaje	El modelo de procesamiento dual de Boekaerts y Corno	Definir Metas de Aprendizaje Claras, establecer metas de aprendizaje específicas y alcanzables, alineadas con los intereses y valores personales de cada adulto mayor. Incentivar la elección de metas de aprendizaje que estén intrínsecamente vinculadas con los intereses y valores personales de cada individuo. Promover la autoevaluación constante para monitorear el progreso hacia las metas de aprendizaje y ajustar estrategias según sea necesario. Estimular la participación en grupos sociales o comunidades de	Proporcionar programas de capacitación que enseñen estrategias de autorregulación de manera práctica y aplicable, asegurándose de que los adultos mayores comprendan cómo integrarlas efectivamente en su aprendizaje diario. Asegurar que las estrategias de autorregulación sean operacionalizables, es decir, que puedan ser fácilmente implementadas por los adultos mayores en diversos contextos educativos y situaciones de aprendizaje. Integrar estrategias que fomenten la motivación intrínseca de los adultos	Continuando con el "Modelo de Procesamiento Dual" de Boekaerts y Corno, Trías & Huertas (2020), destacan la importancia de que los adultos mayores modulen sus respuestas y encuentren soluciones a situaciones de aprendizaje, mostrando una respuesta activa a las demandas del entorno. Esta capacidad es esencial para que los adultos mayores se adueñen de su proceso de aprendizaje. La estrategia propuesta debería, por lo tanto, incorporar la idea de establecer metas de aprendizaje claras y específicas, alineadas con los intereses y valores personales de cada adulto mayor. Este enfoque se correlaciona con la fase de planificación de Zimmerman (2000), donde se sugiere

		aprendizaje que brinden apoyo emocional y compartan experiencias en el proceso de aprendizaje Entrenar para reconocer señales emocionales y de estrés, facilitando la aplicación de estrategias específicas para preservar el bienestar emocional durante el aprendizaje. Proporcionar herramientas prácticas para gestionar el estrés y las emociones negativas, manteniendo un equilibrio saludable entre el aprendizaje y el bienestar emocional Desarrollar la capacidad de adaptarse a desafíos y cambios, promoviendo la resiliencia en el proceso de aprendizaje de los adultos mayores. Destacar la importancia de reconocer y celebrar los logros alcanzados, fortaleciendo la autoeficacia y la motivación continua en la autorregulación del aprendizaje.	mayores para participar activamente en su proceso de aprendizaje y adaptar las estrategias según las características específicas de su contexto. Desarrollar programas que no solo enseñen las estrategias de autorregulación, sino que también cultiven la conciencia sobre la importancia de aplicar estas estrategias para lograr el éxito académico y personal Incorporar en la estrategia la comprensión de la interrelación entre motivación y cognición, reconociendo que la gestión personal es esencial para el rendimiento académico exitoso en adultos mayores. Diseñar la estrategia de autorregulación para adultos mayores considerando la diversidad de contextos de aprendizaje, permitiendo la adaptación efectiva de las estrategias a diferentes situaciones. Fomentar el reconocimiento de que todos los adultos mayores tienen la capacidad de autorregular sus procesos de aprendizaje, independientemente de su experiencia previa, y promover el	que los estudiantes realicen un análisis de tareas y establezcan metas a corto, mediano y largo plazo. En consonancia con el hallazgo de Fuentes y Rosario, sobre proporcionar programas de capacitación prácticos, la estrategia debería asegurar que las metas de aprendizaje elegidas estén intrínsecamente vinculadas con los intereses personales de los adultos mayores, fomentando así la motivación intrínseca, como sugieren también Usher & Schunk (2018). La autoevaluación constante, promovida por Trías & Huertas, y la autoobservación y autocontrol de Zimmerman, se destacan como elementos esenciales para monitorear el progreso hacia las metas de aprendizaje. Integrar estrategias de autoevaluación y autorreflexión en la estrategia de autorregulación es crucial para permitir que los adultos mayores ajusten sus enfoques de aprendizaje según sea necesario. La importancia de la gestión de recursos internos y externos, mencionada por Hoyle & Dent (2018), proporcionan herramientas prácticas para gestionar el estrés y las emociones negativas. Esta integración aborda tanto el componente emocional como el conductual de la autorregulación,

			desarrollo de comportamientos apropiados según los contextos de aprendizaje.	asegurando que los adultos mayores cuenten con estrategias efectivas para manejar las barreras emocionales y conductuales que puedan surgir durante el aprendizaje. La incorporación de estrategias de autorregulación operacionalizables y aplicables en diversos contextos educativos, como sugieren Fuentes y Rosario, se alinea con la fase de ejecución de Zimmerman, donde se destaca la importancia de la autoobservación y el autocontrol en diferentes situaciones de aprendizaje. El componente social y ambiental subrayado por Usher & Schunk (2018) encuentra respaldo en la recomendación de Trías & Huertas de estimular la participación en grupos sociales o comunidades de aprendizaje. La red de apoyo social, junto con la consideración del ambiente físico y macro contexto, es esencial para facilitar un proceso de autorregulación exitoso en adultos mayores. La estrategia debería, además, considerar la diversidad de contextos de aprendizaje, como sugiere Fuentes y Rosario, asegurando así que las estrategias de autorregulación sean adaptables y efectivas en diferentes situaciones.

				La estrategia propuesta debe ser flexible y adaptarse a la diversidad de contextos y necesidades individuales, alentando la participación activa de los adultos mayores en su propio proceso de aprendizaje.
Autorregulación del aprendizaje	Teoría de Schunk		Presentar modelos en contextos educativos realistas y aplicables a la vida cotidiana de los adultos mayores. Esto facilita la transferencia de estrategias de autorregulación a situaciones relevantes, mejorando su utilidad práctica. Modelar no solo el uso de estrategias de autorregulación, sino también el proceso de reflexión y adaptación de estas estrategias a diferentes situaciones. Destacar la flexibilidad y la capacidad de ajuste mejora la adaptabilidad de los adultos mayores en su propio aprendizaje. Facilitar entornos donde los adultos mayores puedan compartir sus propias experiencias de autorregulación y aprender unos de otros. Esto construye una comunidad de apoyo que refuerza la	La Teoría de Schunk, aborda varios aspectos fundamentales para la autorregulación del aprendizaje en adultos mayores. En primer lugar, el libro propone presentar modelos en contextos educativos realistas y aplicables a la vida cotidiana de los adultos mayores, facilitando así la transferencia de estrategias de autorregulación a situaciones relevantes. Este enfoque se alinea con la Teoría de Schunk, que define la autorregulación del aprendizaje como el proceso mediante el cual los estudiantes activan y mantienen cogniciones, conductas y afectos dirigidos hacia el logro de sus metas educativas (Schunk y Zimmerman, 1994). Otro aspecto relevante es la idea de modelar no solo el uso de estrategias de autorregulación, sino también el

			motivación y proporciona diversas perspectivas sobre la aplicación de estrategias de autorregulación. Reconocer que la autorregulación es un proceso adaptable y contextual, y enfatizar la importancia de ajustar estrategias a situaciones específicas de aprendizaje. Motivar a los adultos mayores a ser flexibles en su enfoque, reconociendo que diferentes contextos pueden requerir diferentes estrategias autorregulatorias. Facilitar experiencias que refuercen la percepción de control y eficacia de los adultos mayores sobre su capacidad para autorregular su aprendizaje. Esto puede incluir establecer metas alcanzables, proporcionar retroalimentación positiva y destacar los logros obtenidos a través de la autorregulación. Incentivar la observación y aprendizaje de cómo otros adultos mayores o modelos exitosos autorregulan su aprendizaje en situaciones específicas. Proporcionar oportunidades para que los adultos mayores se inspiren y adquieran técnicas efectivas de autorregulación a través de la observación de pares o instructores.	proceso de reflexión y adaptación de estas estrategias a diferentes situaciones, enfatizando la flexibilidad y la capacidad de ajuste. Esta flexibilidad se conecta con las fases de autorregulación del aprendizaje según Zimmerman (2000), especialmente en la fase de planificación, donde se establecen metas a corto, mediano y largo plazo, y se analiza el valor de las tareas para motivar el esfuerzo. Además, el libro destaca la importancia de facilitar entornos donde los adultos mayores puedan compartir sus experiencias de autorregulación y aprender unos de otros, construyendo así una comunidad de apoyo. Este aspecto se alinea con el componente social de la autorregulación del aprendizaje según Usher y Schunk (2018), que enfatiza la importancia del contexto social en el que se desenvuelve la persona. El reconocimiento de que la autorregulación es un proceso adaptable y contextual, así como la motivación a ser flexible en el enfoque, también encuentra respaldo en las fases de autorregulación propuestas por Zimmerman (2000), especialmente en la fase de ejecución, donde se realiza la autoobservación y el autocontrol.

			Ayudar a los adultos mayores a desarrollar una conciencia aguda del entorno y contexto en el que están aprendiendo. Esto implica reconocer cómo factores externos pueden influir en su proceso de autorregulación y adaptar sus estrategias en consecuencia. Establecer entornos de aprendizaje que fomenten la colaboración entre adultos mayores, facilitando la oportunidad de compartir experiencias de autorregulación exitosas y aprender unos de otros. Esto promueve la construcción de un repertorio diverso de estrategias adaptativas. Cultivar la mentalidad de que la autorregulación del aprendizaje es un proceso en evolución constante. Motivar a los adultos mayores a ver el aprendizaje como un viaje continuo de adaptación y mejora, alentándolos a ajustar y perfeccionar sus estrategias a lo largo del tiempo. Establecer canales efectivos de apoyo, ya sea a través de instructores, mentores o compañeros, para ofrecer retroalimentación constructiva sobre las estrategias de autorregulación. Esto contribuye a	La idea de establecer canales efectivos de apoyo, ya sea a través de instructores, mentores o compañeros, para ofrecer retroalimentación constructiva sobre las estrategias de autorregulación, se alinea con el componente conductual y motivacional de la autorregulación según Usher y Schunk (2018). Por último, la noción de cultivar la mentalidad de que la autorregulación del aprendizaje es un proceso en evolución constante se conecta con la idea de Zimmerman (1986) sobre las acciones de los estudiantes en una estrategia de autorregulación del aprendizaje, donde la autoevaluación y la autorreflexión son elementos esenciales.

			un ambiente de aprendizaje enriquecedor y ayuda a perfeccionar las habilidades autorregulatorias de los adultos mayores.	
Autorregulación del aprendizaje	Modelo de regulación emocional de Jacobs y Gross	Integrar la comprensión del entorno y contexto específico de aprendizaje de los adultos mayores en el diseño de estrategias de autorregulación, reconociendo la influencia mutua entre las emociones y el entorno. Fomentar la definición de metas claras y específicas como parte integral de la autorregulación emocional, reconociendo que estas metas pueden actuar como motivadores y facilitadores para los adultos mayores en su proceso de aprendizaje. Facilitar el aprendizaje de estrategias que no solo aborden la expresión emocional, sino que también se centren en la anticipación y gestión de las etapas iniciales del proceso emocional, brindando flexibilidad y eficacia en la regulación emocional de los adultos mayores. Destacar la importancia de las estrategias de resignificación cognitiva (reappraisal) para promover emociones positivas, establecer relaciones más cercanas y favorecer la retención de recuerdos,		Se identifican diversos hallazgos que destacan la importancia de integrar la comprensión del entorno y contexto específico de aprendizaje de los adultos mayores en el diseño de estrategias de autorregulación. Estos hallazgos resaltan la influencia mutua entre las emociones y el entorno, así como la necesidad de establecer metas claras y específicas para motivar a los adultos mayores en su proceso de aprendizaje. Al relacionar estos hallazgos con el marco teórico de la autorregulación del aprendizaje, se encuentra que autores como Schunk y Zimmerman (1994) definen el aprendizaje autorregulado como un proceso en el cual los estudiantes activan y mantienen cogniciones, conductas y afectos dirigidos hacia el logro de sus metas educativas. Trías y Huertas (2020) complementan esta definición al destacar que la autorregulación implica la capacidad del estudiante para modular sus respuestas y encontrar soluciones a diversas situaciones, respondiendo activamente a las demandas del contexto. En cuanto a la importancia de establecer metas claras y específicas, el

		contribuyendo así a un ambiente de aprendizaje enriquecedor y positivo. Promover la adaptabilidad y flexibilidad en las estrategias de regulación emocional, reconociendo que las necesidades emocionales pueden variar, y proporcionando opciones diversas para que los adultos mayores elijan las que mejor se ajusten a sus experiencias individuales Implementar un sistema de refuerzo positivo para reconocer y celebrar los logros en la regulación emocional, fortaleciendo la autoeficacia y motivación de los adultos mayores en su viaje de aprendizaje.. Promover la conciencia en adultos mayores sobre la importancia de seleccionar conscientemente situaciones de aprendizaje, permitiéndoles tener un mayor control sobre las respuestas emocionales antes de que se desencadenen. Facilitar el desarrollo de habilidades de cambio cognitivo (reappraisal), alentando a los adultos mayores a reinterpretar situaciones de aprendizaje, como errores, como oportunidades de crecimiento, contribuyendo así a mantener una actitud positiva hacia el aprendizaje.		marco teórico resalta la fase de planificación de Zimmerman (2000), donde se analizan las tareas, se establecen objetivos y se considera el valor que tienen las tareas para el estudiante. Esta conexión entre los hallazgos y el marco teórico subraya la relevancia de las metas en el proceso de autorregulación del aprendizaje. El libro también destaca la necesidad de estrategias que aborden la anticipación y gestión de las etapas iniciales del proceso emocional, respaldando así la importancia del componente emocional en la autorregulación. Usher y Schunk (2018) refuerzan esta idea al mencionar que las emociones son parte fundamental de cualquier proceso de aprendizaje, y la gestión de las emociones es crucial para el compromiso y la motivación de los estudiantes. En el marco teórico, la gestión de recursos internos y externos cobra relevancia. Hoyle y Dent (2018) señalan que la autorregulación del aprendizaje implica la capacidad de autorregular las emociones, y la gestión de recursos internos es vital para mantener la motivación y emociones positivas. Esto se alinea con los hallazgos del libro que sugieren la importancia de estrategias de resignificación cognitiva para promover emociones positivas.

		Proporcionar entrenamiento en técnicas de modulación de respuestas fisiológicas y conductuales una vez que la emoción se ha desencadenado, permitiendo a los adultos mayores manejar efectivamente las respuestas emocionales intensas durante las situaciones educativas. Fomentar la aplicación personalizada de estas estrategias a las experiencias individuales de los adultos mayores, reconociendo que la efectividad puede variar según las preferencias y necesidades personales Estimular la autoevaluación emocional regular, facilitando que los adultos mayores identifiquen y comprendan sus respuestas emocionales en situaciones de aprendizaje, lo que contribuye a una mayor conciencia y autorregulación. Promover la adaptación constante de las estrategias de autorregulación emocional a medida que las necesidades y experiencias de los adultos mayores evolucionan, garantizando una estrategia continua y efectiva en su proceso de aprendizaje.		

Autorregulación del aprendizaje	Teoría del control-valor de Pekrun	Fomentar la conciencia emocional en adultos mayores, ayudándoles a identificar y comprender sus propias emociones en situaciones de éxito y fracaso dentro del contexto educativo. Educar sobre la importancia de la interpretación cognitiva de las situaciones de logro y fracaso, destacando que las emociones no son automáticas, sino que están intrínsecamente ligadas a cómo percibimos y evaluamos las situaciones. Enseñar estrategias para promover evaluaciones cognitivas positivas, centrándose en interpretaciones realistas y optimistas de las capacidades individuales para manejar tareas (control) y en el valor atribuido a esas tareas (importancia). Facilitar el desarrollo de la autoeficacia en adultos mayores, fortaleciendo su creencia en la capacidad de manejar las tareas académicas y atribuyéndoles un mayor sentido de control sobre su aprendizaje. Guiar a los adultos mayores en la exploración y reforzamiento de sus propios valores personales en relación con las tareas académicas,		Se han identificado una serie de hallazgos que se centran en fomentar la conciencia emocional, la interpretación cognitiva de situaciones de logro y fracaso, estrategias para promover evaluaciones cognitivas positivas, desarrollo de la autoeficacia, exploración y reforzamiento de valores personales, reevaluación de situaciones de fracaso, promoción de la resiliencia emocional, diálogo interno positivo, y la implementación de un sistema de seguimiento continuo en adultos mayores. En el marco teórico, se destaca que la autorregulación del aprendizaje implica la activación y mantenimiento de cogniciones, conductas y afectos dirigidos hacia el logro de metas educativas, tal como lo definen Schunk y Zimmerman (1994). Asimismo, Trías & Huertas (2020) subrayan que la autorregulación implica que el estudiante sea capaz de modular sus respuestas y encontrar soluciones a situaciones, respondiendo activamente a las demandas del contexto. La fase de planificación en la autorregulación del aprendizaje, según Zimmerman (2000), coincide con el énfasis del libro en fomentar la conciencia emocional, la interpretación cognitiva y la autoeficacia. Además, la fase de ejecución se relaciona con

		destacando la importancia individual de cada tarea para aumentar su valor percibido. Proporcionar entrenamiento específico en la reevaluación de situaciones de fracaso, ayudando a los adultos mayores a reinterpretar estas experiencias como oportunidades de aprendizaje y crecimiento en lugar de obstáculos insuperables. Promover la resiliencia emocional, capacitando a los adultos mayores para enfrentar desafíos académicos con una mentalidad positiva y adaptativa, independientemente de las situaciones de logro o fracaso. Estimular un diálogo interno positivo, ayudando a los adultos mayores a desarrollar una autocomunicación constructiva y alentadora, especialmente en momentos de desafío académico. Implementar un sistema de seguimiento y ajuste continuo, reconociendo que la interpretación cognitiva puede evolucionar con el tiempo, y adaptando estrategias según las necesidades cambiantes de los adultos mayores en su proceso de aprendizaje	estrategias específicas enseñadas en el libro, como la reevaluación de situaciones de fracaso y el diálogo interno positivo. La fase de autorreflexión, por su parte, se vincula con la promoción de la resiliencia emocional y el reconocimiento de emociones desactivadoras. La Teoría del Control-Valor también encuentra respaldo en los componentes de la autorregulación del aprendizaje mencionados por Usher & Schunk (2018). La importancia de la motivación, la autoeficacia, la gestión de emociones y la influencia del contexto social y ambiental son elementos clave que se entrelazan con los hallazgos del libro. Asimismo, la gestión de recursos internos y externos, destacada en el marco teórico, se alinea con las estrategias propuestas en el libro para abordar emociones y establecer un ambiente de aprendizaje que respalde la autonomía. Finalmente, la importancia de establecer metas de aprendizaje claras, estructuradas y desafiantes, según Quintana y Royo (2015), se relaciona directamente con las estrategias propuestas en el libro para el desarrollo de la autoeficacia, la exploración y reforzamiento de valores personales, y

		Promover la conciencia y el reconocimiento emocional en adultos mayores, capacitándolos para identificar y comprender sus emociones en situaciones de aprendizaje. Enseñar estrategias para la realización de "appraisal" conscientes, enfocándose en cambiar las valoraciones cognitivas asociadas a situaciones de aprendizaje para influir positivamente en las emociones. Desarrollar intervenciones educativas específicas para abordar emociones habituales, como la ansiedad repetida, mediante cambios en las valoraciones cognitivas, fomentando una reinterpretación más positiva de las situaciones de aprendizaje. Diseñar tareas educativas que sean claras, estructuradas y desafiantes, con el objetivo de aumentar la percepción de control y el valor intrínseco de la tarea, influyendo así en las emociones experimentada Centrarse en el fomento de emociones positivas y activadoras como la alegría, el orgullo y la esperanza por el éxito, así como el disfrute de la actividad, para aumentar la motivación y la		la reevaluación de situaciones de fracaso.

		participación activa en el proceso de aprendizaje. Implementar estrategias específicas para abordar y gestionar emociones negativas activadoras, como la ansiedad, la vergüenza y el enojo, para reducir la dependencia de un control externo en el aprendizaje. Reconocer y abordar las emociones desactivadoras, tanto positivas como negativas, que pueden reducir las posibilidades de autorregular el aprendizaje, como la desesperanza, para evitar la falta de motivación y autorregulación. Facilitar el desarrollo de la resiliencia emocional, capacitando a los adultos mayores para mantener una mentalidad positiva y adaptativa frente a desafíos académicos. Proporcionar un ambiente de aprendizaje que respalde la autonomía de los adultos mayores y establezca metas claras, contribuyendo a "appraisal" de alto control y valoración intrínseca. Implementar un sistema de monitoreo continuo y adaptación de estrategias, reconociendo que las necesidades emocionales y de autorregulación de los adultos		

		mayores pueden evolucionar con el tiempo.		

Anexo 8 Matriz de triangulación: de políticas públicas y manuales sobre autorregulación del aprendizaje y el marco teórico

	Unidad de análisis	Políticas publicas	Manuales de autorregulación del aprendizaje	Análisis y relaciones
Pilares de la estrategia de autorregulación	Autonomía	Los hallazgos provenientes de la "Política Pública Social para el Envejecimiento y la Vejez en el Distrito Capital (2010–2025)" destacan la importancia de empoderar a los adultos mayores, permitiéndoles tomar decisiones relacionadas con su proceso educativo. La estrategia debe, por lo tanto, enfatizar la autonomía de estas personas y fomentar su capacidad para construir sus proyectos de vida mediante la autorregulación del aprendizaje. Asimismo, la "Política Colombiana de Envejecimiento Humano y Vejez 2015-2024" refuerza la necesidad de promover la autonomía en la adquisición de conocimientos, capacitar a los adultos mayores para aprender de manera autónoma y adaptarse a nuevas circunstancias. La estrategia debe facilitar la toma de decisiones relacionadas con el aprendizaje, permitiendo a los adultos mayores tener control	El análisis de los hallazgos revela la importancia de centrar la estrategia de autorregulación del aprendizaje en la autonomía, empoderamiento y participación activa de los adultos mayores. Los libros de Trías & Huertas y Fuentes & Rosario resaltan la necesidad de reconocer a los adultos mayores como sujetos activos en su proceso de aprendizaje, fomentando su protagonismo y capacidad para tomar decisiones autónomas. Este enfoque coincide con el marco teórico de la autorregulación del aprendizaje, donde se busca que los estudiantes activen y mantengan cogniciones, conductas y afectos dirigidos hacia el logro de sus metas educativas (Schunk & Zimmerman, 1994). La estrategia debe promover un rol activo del adulto mayor en su proceso de aprendizaje, permitiendo que no solo sea receptor de información, sino también participe activamente en la autorregulación de su propio aprendizaje, alineándose con las fases de planificación, ejecución y	La estrategia de autorregulación del aprendizaje en adultos mayores se fundamenta en múltiples dimensiones, siendo la autonomía uno de los pilares esenciales. Las políticas públicas, como la "Política Pública Social para el Envejecimiento y la Vejez en el Distrito Capital" y la "Política Colombiana de Envejecimiento Humano y Vejez 2015-2024", resaltan la importancia de empoderar a los adultos mayores, permitiéndoles tomar decisiones relacionadas con su proceso educativo (Lyotard, 1991; Bayarre, Pérez, & Menéndez, 2006). Este enfoque se alinea con el concepto de envejecimiento activo propuesto por la Organización Mundial de la Salud (OMS), que destaca la autonomía e independencia de los adultos mayores (OMS, 2002). La estrategia debe abordar los estereotipos negativos asociados con la vejez, según Lyotard y Bayarre, Pérez y Menéndez, proporcionando programas que satisfagan las necesidades de salud y sociales. Además, en el contexto del envejecimiento demográfico, es crucial considerar la transformación de las estructuras sociales y económicas, como señalan Miró (2003) y Cardona & Peláez (2012). La

		sobre sus vidas y participar activamente en asuntos personales y públicos. Estos hallazgos se vinculan con el marco teórico, donde se aborda el concepto de adulto mayor desde diversas perspectivas. Autores como Lyotard (1991) y Bayarre, Pérez y Menéndez (2006) señalan los estereotipos negativos asociados con la vejez en la sociedad posmoderna, destacando la importancia de programas que suplan las necesidades de salud y sociales. Asimismo, la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2002) introduce el concepto de envejecimiento activo, resaltando la importancia de políticas públicas que promuevan la autonomía e independencia de los adultos mayores. En el contexto del envejecimiento demográfico, Miró (2003) y Cardona & Peláez (2012) subrayan la transformación de las estructuras sociales y económicas debido al aumento de la población de adultos mayores. La estrategia diseñada debe considerar estos cambios demográficos y contribuir al envejecimiento activo,	autorreflexión propuestas por Zimmerman (2000). La autonomía en la adquisición de conocimientos es esencial, y la estrategia debe capacitar a los adultos mayores para tomar el control de su aprendizaje, adaptándolo según sus necesidades individuales. Esto se alinea con la idea de establecer metas personalizadas y promover la autoevaluación, como sugieren Fuentes & Rosario (2023). El componente cognitivo y metacognitivo de la autorregulación, según Usher & Schunk (2018), destaca la importancia de la gestión interna de emociones y pensamientos. Esto respalda la necesidad de capacitar a los adultos mayores en la identificación y regulación de sus emociones, lo cual se vincula con la gestión de recursos internos propuesta por Hoyle & Dent (2018). Además, la gestión de recursos externos, como el apoyo social y las fuentes de información, se presenta como una herramienta valiosa para fortalecer el proceso de autorregulación (Hoyle & Dent, 2018). Las metas de aprendizaje, según Quintana & Royo (2015), deben ser claras, estructuradas y desafiantes. La estrategia debe incorporar estos	educación continua, según Villar (2004), se presenta como un elemento fundamental para cambiar la visión tradicional de la educación centrada en etapas específicas de la vida. La autonomía en la adquisición de conocimientos también se destaca, con la estrategia capacitando a los adultos mayores para tomar el control de su aprendizaje y adaptarlo a sus necesidades individuales. La gestión interna de emociones y pensamientos, según Usher & Schunk (2018), respalda la importancia de capacitar a los adultos mayores en la identificación y regulación de sus emociones, mientras que la gestión de recursos internos y externos, como el apoyo social y las fuentes de información, se presenta como una herramienta valiosa para fortalecer la autorregulación (Hoyle & Dent, 2018).

		especialmente a través de la educación continua. La sección sobre educación en adultos mayores, desarrollada por Villar (2004), destaca la importancia de cambiar la visión tradicional de la educación centrada en etapas específicas de la vida. La estrategia debe abordar las finalidades de la educación en la vejez propuestas por Villar, como brindar oportunidades educativas, prevenir déficits asociados con el envejecimiento y fomentar la creación de relaciones sociales. La Gerontología Educativa y Gerontagogía, según Sánchez (2001), Martín (1995), y Lemieux y Vellas (1986), aportan conceptos clave para comprender la educación en adultos mayores. La estrategia debe tener en cuenta la naturaleza preventiva y compensatoria de la gerontología educativa, así como la aplicabilidad de la gerontagogía como ciencia orientada a la intervención educativa en adultos mayores. La estrategia de autorregulación del aprendizaje en adultos mayores debe ser fundamentada	principios, estableciendo metas a corto, mediano y largo plazo que motiven a los adultos mayores a esforzarse en su proceso de aprendizaje. La gestión de recursos internos y externos también destaca la importancia del entorno social y ambiental. La estrategia debe fomentar la participación activa de los adultos mayores en actividades culturales y recreativas, conectando el aprendizaje con sus experiencias de vida y promoviendo un envejecimiento activo y saludable. La estrategia de autorregulación del aprendizaje para adultos mayores debe integrar componentes que refuercen la autonomía, empoderamiento y participación activa. Los hallazgos coinciden con el marco teórico de la autorregulación del aprendizaje, destacando la importancia de la planificación, ejecución y autorreflexión en el proceso. La estrategia debe adaptarse a las necesidades individuales, fomentar la gestión de recursos internos y externos, y establecer metas desafiantes y motivadoras para garantizar un aprendizaje efectivo y significativo en la población adulta mayor.	

		en el respeto y potenciación de la autonomía y libertad individual, tomando en consideración los hallazgos de las políticas públicas y el marco teórico que aborda la complejidad del envejecimiento y la educación en esta etapa de la vida.		
	Empoderamiento	Desde la "Política Pública Social para el Envejecimiento y la Vejez en el Distrito Capital 2010-2025", se destaca la necesidad de empoderar a los adultos mayores, capacitándolos para gestionar su propio proceso de aprendizaje. Se evidencia la importancia de contrarrestar estereotipos negativos, fortaleciendo el autoconcepto y la autoeficacia de esta población. La estrategia debería, por lo tanto, incluir componentes que fomenten la autogestión educativa, establecimiento de metas y la toma de control sobre su desarrollo. La "Política Colombiana de Envejecimiento Humano y Vejez 2015-2024" respalda la estrategia al reconocer a los adultos mayores como agentes de cambio en el ámbito del envejecimiento. La participación activa en la investigación y formación se presenta como una vía para		La estrategia de autorregulación del aprendizaje para adultos mayores se erige sobre los pilares fundamentales, el segundo de ellos es el empoderamiento, con el propósito de construir una vejez activa y satisfactoria. Desde el ámbito de las políticas públicas, la "Política Pública Social para el Envejecimiento y la Vejez en el Distrito Capital 2010-2025" subraya la necesidad de empoderar a los adultos mayores, contrarrestando estereotipos negativos y fortaleciendo su autoconcepto (Lyotard, 1991; Bayarre, Pérez, & Menéndez, 2006). Esta premisa respalda la estrategia, que debería enfocarse en fomentar la autogestión educativa, establecimiento de metas y la toma de control sobre su desarrollo. El empoderamiento también se evidencia en la "Política Colombiana de Envejecimiento Humano y Vejez 2015-2024", que reconoce a los adultos mayores como agentes de cambio en el ámbito del envejecimiento. La estrategia debe, por tanto, incluir elementos que promuevan la participación activa y el empoderamiento en la toma de decisiones sobre su propio proceso de aprendizaje (OMS, 2002). Además, se debe reconocer la diversidad de habilidades y necesidades de los adultos mayores, adaptando los métodos

		empoderar a esta población. La estrategia debe incluir elementos que promuevan la participación activa y el empoderamiento en la toma de decisiones sobre su propio proceso de aprendizaje, reconociendo su capacidad de autodirección y la importancia de sus preferencias y experiencias. En cuanto al marco teórico, diversos autores, como Lyotard (1991) y Bayarre, Pérez y Menéndez (2006), han identificado estereotipos negativos asociados a la vejez, destacando la importancia de programas que contrarresten estos prejuicios. La estrategia debería incorporar elementos que desafíen estos estigmas, promoviendo una visión positiva y empoderadora del envejecimiento. La conceptualización de la vejez como una etapa del ciclo vital, según Arber y Ginn (1995), respalda la necesidad de que la estrategia sea holística y se adapte a las diversas dimensiones de la edad. La estrategia debe abordar no solo habilidades cognitivas sino también emocionales, sociales y prácticas para fortalecer la autonomía y la		pedagógicos a sus características específicas (Sánchez, 2001). En cuanto a los manuales de autorregulación del aprendizaje, estos refuerzan la importancia de empoderar a los adultos mayores en su proceso educativo. Los manuales resaltan la necesidad de reconocer a los adultos mayores como sujetos activos, participativos y capaces de tomar decisiones autónomas (Trías & Huertas; Fuentes & Rosario). Esta perspectiva se alinea con el marco teórico de la autorregulación del aprendizaje, que busca que los estudiantes activen y mantengan cogniciones, conductas y afectos dirigidos hacia el logro de sus metas educativas (Schunk & Zimmerman, 1994). La estrategia de autorregulación del aprendizaje debe, por ende, promover un rol activo del adulto mayor en todas las fases del proceso de aprendizaje. La autonomía en la adquisición de conocimientos es esencial, y la estrategia debe capacitar a los adultos mayores para tomar el control de su aprendizaje y adaptarlo según sus necesidades individuales, estableciendo metas personalizadas y fomentando la autoevaluación.

		calidad de vida de las personas mayores. El enfoque de envejecimiento activo, promovido por la Organización Mundial de la Salud (2002), se alinea con la estrategia al enfocarse en la participación continua de los adultos mayores en la sociedad. La estrategia debe incorporar actividades que fomenten la participación activa en el aprendizaje y en la vida comunitaria. La Gerontología Educativa y la Gerontagogía, según Sánchez (2001), mencionan que la estrategia de autorregulación debe considerar la diversidad de los adultos mayores y adaptar los métodos pedagógicos a sus características específicas. Se destaca la importancia de programas educativos que compensen las pérdidas derivadas del envejecimiento y promuevan el crecimiento cognitivo. La estrategia propuesta debería incorporar elementos que fomenten la autogestión educativa, desafíen estereotipos negativos, promuevan la participación activa, reconozcan		

		la diversidad de habilidades y necesidades, y adapten los métodos pedagógicos a las características específicas de los adultos mayores. Al hacerlo, se busca contribuir a una vejez activa, satisfactoria y empoderada		
	Participación activa	Tanto la Política Pública Social para el Envejecimiento y la Vejez en el Distrito Capital (2010-2025) como la Política Colombiana de Envejecimiento Humano y Vejez (2015-2024) resaltan la importancia de fomentar la participación activa de los adultos mayores en actividades educativas y culturales, utilizando la autorregulación del aprendizaje como una herramienta clave para mantener la mente activa y promover un envejecimiento saludable. Desde el marco teórico, se destaca que la vejez ha evolucionado de ser vista como una etapa de pérdida a reconocerse como una fase más del ciclo vital, con desafíos y ventajas propias. Autores como Lyotard (1991) y Bayarre, Pérez y Menéndez (2006) abogan por superar los estereotipos negativos asociados a los adultos mayores y promover programas		La participación activa de los adultos mayores emerge como un tercer pilar esencial en la estrategia de autorregulación del aprendizaje. Las políticas públicas, como la "Política Pública Social para el Envejecimiento y la Vejez en el Distrito Capital" y la "Política Colombiana de Envejecimiento Humano y Vejez," resaltan la necesidad de involucrar a los adultos mayores en actividades educativas y culturales, utilizando la autorregulación del aprendizaje como una herramienta clave para fomentar la participación activa y promover un envejecimiento saludable. Este enfoque se alinea con el marco teórico que reconoce la evolución de la vejez y aboga por superar estereotipos negativos asociados a los adultos mayores (Lyotard, 1991; Bayarre, Pérez, & Menéndez, 2006). Villar (2004) refuerza la importancia de la educación en la vejez como un medio para brindar oportunidades que permitan a los adultos mayores participar activamente en la sociedad. La estrategia, en consonancia con el enfoque de envejecimiento activo propuesto por la Organización Mundial de la Salud (2002), debe ir más allá de la mera adquisición de conocimientos y centrarse en el desarrollo de habilidades que fomenten la autonomía,

		que suplan sus necesidades de salud y sociales, permitiéndoles una participación activa en la sociedadl. Villar (2004) destaca que la educación en la vejez no solo debe abordar la compensación de pérdidas derivadas del envejecimiento, sino también brindar oportunidades educativas que permitan a los adultos mayores participar activamente en la sociedad y desarrollar relaciones sociales significativas. En cuanto al envejecimiento activo, la Organización Mundial de la Salud (2002) define este concepto como la búsqueda de la mejora de la calidad de vida de las personas mayores, promoviendo su participación en la sociedad en diversos aspectos. La estrategia debe alinearse con estos principios, buscando no solo la adquisición de conocimientos, sino también el desarrollo de habilidades que permitan a los adultos mayores ser autónomos, independientes y participativos en su entorno. La participación activa de los adultos mayores en la sociedad, como se propone en las políticas		independencia y participación activa en la sociedad. Desde el análisis de los manuales de autorregulación del aprendizaje, se destaca la importancia de reconocer a los adultos mayores como sujetos activos en su proceso educativo. Estos manuales resaltan la necesidad de promover un rol activo del adulto mayor en todas las fases del aprendizaje, alineándose con las propuestas de Zimmerman (2000) y Schunk & Zimmerman (1994). La estrategia debe, por tanto, no solo enfocarse en la autorregulación del aprendizaje sino también en la participación activa del adulto mayor en su proceso educativo y en la sociedad en general. La participación activa no solo implica recibir información, sino ser un actor activo en la vida social, política y económica. La estrategia debe incorporar elementos que fomenten esta participación activa, como la promoción de la corresponsabilidad individual y la contribución significativa a la sociedad. La estrategia de autorregulación del aprendizaje para adultos mayores debe estar intrínsecamente ligada a la participación activa, no solo como un medio para adquirir conocimientos, sino como un camino para desarrollar habilidades que promuevan una vejez activa, satisfactoria y contributiva. La integración de estos elementos permitirá construir una estrategia efectiva que empodere a los adultos mayores en su proceso educativo y promueva su participación activa en la sociedad.

		públicas y respaldado por la gerontología educativa, implica no solo ser receptores de información, sino actores activos en la vida social, política y económica. La estrategia debe, por lo tanto, incorporar elementos que fomenten esta participación activa, como la promoción de la corresponsabilidad individual y la contribución significativa a la sociedad. La estrategia de autorregulación del aprendizaje en adultos mayores debe ser diseñada considerando la participación activa, según las políticas públicas, y también como un medio para el envejecimiento activo, según el marco teórico. La integración de estos elementos permitirá desarrollar una estrategia efectiva que empodere a los adultos mayores en su proceso educativo y promueva su participación activa en la sociedad.		
	Enfoque diverso e integral	Las políticas públicas sociales para el envejecimiento en el Distrito Capital y la Política Colombiana de Envejecimiento Humano y Vejez 2015-2024, destacan la importancia de reconocer y celebrar la diversidad de	Desde la perspectiva de Trías & Huertas , la estrategia de autorregulación debe ser altamente adaptable a las necesidades individuales de los adultos mayores, destacando la personalización del proceso educativo. Esto se alinea	El cuarto pilar fundamental en la estrategia de autorregulación del aprendizaje para adultos mayores se centra en un enfoque diverso e integral, abordando la complejidad y diversidad de las experiencias y necesidades de esta población. Las políticas públicas, como la "Política Pública Social para el Envejecimiento y

		experiencias y necesidades de los adultos mayores. La estrategia debe ser inclusiva y respetuosa de las identidades y expresiones diversas presentes en la población adulta mayor. Esto concuerda con la perspectiva de Lyotard (1991), quien resalta la necesidad de superar estereotipos negativos asociados a la vejez, abogando por transformaciones culturales y educativas. Además, Bayarre, Pérez y Menéndez (2006) abogan por programas que suplan las necesidades de salud y sociales, permitiendo la participación activa de los adultos mayores en la sociedad occidental. La estrategia debe ser flexible y adaptable, reconociendo la naturaleza continua y multidimensional del proceso de envejecimiento. Esto se alinea con la categorización de Arber y Ginn (1995) que considera la edad cronológica, fisiológica y social, así como con la perspectiva de la OMS (2003) que agrega la edad psicológica. La adaptabilidad es clave, ya que los adultos mayores no forman un grupo homogéneo.	perfectamente con la noción de autorregulación definida por Schunk y Zimmerman (1994), donde los estudiantes activan cogniciones y conductas para alcanzar metas educativas. La adaptabilidad, por tanto, se convierte en un componente esencial de la estrategia, reflejando la capacidad de los adultos mayores para modular sus respuestas y encontrar soluciones a diversas situaciones, como sugieren Trías & Huertas (2020). La flexibilidad y adaptabilidad también emergen como elementos cruciales en los hallazgos, resaltando la importancia de capacitar a los adultos mayores para ajustar sus estrategias de aprendizaje según sus necesidades cambiantes. Este aspecto se conecta directamente con las fases de autorregulación propuestas por Zimmerman (2000), específicamente en la fase de ejecución, donde la autoobservación y el autocontrol son esenciales para mantener la concentración y el interés en las tareas. En relación con Fuentes & Rosario, la importancia de proporcionar apoyo personalizado y adaptar entornos educativos a las necesidades individuales se destaca como un componente esencial de la estrategia. Esto se alinea con la perspectiva de	la Vejez en el Distrito Capital" y la "Política Colombiana de Envejecimiento Humano y Vejez 2015-2024," subrayan la importancia de celebrar la diversidad y reconocer las identidades únicas de los adultos mayores. Este enfoque se alinea con las perspectivas de Lyotard (1991) y Bayarre, Pérez y Menéndez (2006), quienes abogan por superar estereotipos negativos asociados a la vejez y promover transformaciones culturales y educativas. La estrategia debe, por tanto, ser inclusiva y respetuosa, reconociendo y adaptándose a las diversas dimensiones del envejecimiento. La adaptabilidad, un elemento clave identificado en los hallazgos, destaca la necesidad de una estrategia flexible que reconozca la naturaleza continua y multidimensional del proceso de envejecimiento. Este aspecto se alinea con la categorización de Arber y Ginn (1995) y la perspectiva de la OMS (2003) sobre la edad cronológica, fisiológica, social y psicológica. La estrategia debe ser capaz de adaptarse a las diferencias individuales dentro de la población de adultos mayores, reconociendo que no constituyen un grupo homogéneo. El enfoque diverso e integral también se relaciona con el concepto de envejecimiento activo, donde la estrategia debe abordar aspectos cognitivos, emocionales, sociales y físicos, como destaca la OMS (2002). Además, la Política Colombiana de Envejecimiento Humano y Vejez 2015-2024 aboga por un enfoque diferencial, reconociendo las características únicas de grupos históricamente

		En términos de envejecimiento activo, la estrategia debe abordar aspectos cognitivos, emocionales, sociales y físicos. La OMS (2002) destaca la importancia de políticas públicas que fomenten la autonomía e independencia de los adultos mayores, coincidiendo con la necesidad de programas de autorregulación del aprendizaje que aborden estas dimensiones. La diversidad presente en la población de adultos mayores también se refleja en la Política Colombiana de Envejecimiento Humano y Vejez 2015-2024, que aboga por un enfoque diferencial, reconociendo las características únicas de grupos históricamente excluidos. La estrategia debe considerar esta diversidad y adoptar un enfoque multidimensional, reconociendo el envejecimiento como un proceso complejo que abarca cambios biológicos, psicológicos, sociales, culturales y ambientales. La educación en adultos mayores, según Villar (2004), no debe limitarse a las etapas de formación y producción, sino que debe ser vista como un proceso continuo que compensa pérdidas asociadas al envejecimiento. La	gestión de recursos externos e internos en la autorregulación del aprendizaje, según Hoyle & Dent (2018). La red de apoyo social y la consideración del ambiente educativo se presentan como factores cruciales en la efectividad de la autorregulación. La gestión de metas de aprendizaje, según Quintana y Royo (2015), también encuentra resonancia en los hallazgos. Establecer metas claras, desafiantes y a corto, mediano y largo plazo se alinea con la idea de que la estrategia debe permitir a los adultos mayores definir metas educativas personalizadas. Además, la orientación hacia el aprendizaje, en lugar de hacia el rendimiento, se correlaciona con la necesidad de motivación intrínseca y la creación de un ambiente centrado en el autoestándar en lugar de la competencia. Por lo tanto, la estrategia de autorregulación del aprendizaje para adultos mayores debe ser adaptable, flexible, personalizada y considerar tanto aspectos cognitivos como afectivos. La gestión de recursos internos y externos, así como la definición y evaluación de metas de aprendizaje, debe ser una parte integral de la estrategia.	excluidos. La estrategia debe considerar esta diversidad y adoptar un enfoque multidimensional que abarque cambios biológicos, psicológicos, sociales, culturales y ambientales. En el contexto educativo, Villar (2004) y la gerontología educativa destacan la importancia de un enfoque diferenciado y continuo en la educación de adultos mayores. La estrategia debe ser diseñada considerando la diversidad de los adultos mayores, adaptando métodos y técnicas pedagógicas a sus necesidades individuales. Al mirar los manuales de autorregulación del aprendizaje, se refuerza la necesidad de un enfoque adaptable y personalizado. La estrategia debe, por tanto, ser altamente adaptable a las necesidades individuales, como propone Trías & Huertas, y proporcionar apoyo personalizado, como sugieren Fuentes & Rosario. La gestión de recursos internos y externos, junto con la definición de metas de aprendizaje claras y desafiantes, se presenta como elementos esenciales en la estrategia. La estrategia de autorregulación del aprendizaje para adultos mayores debe adoptar un enfoque diverso e integral, celebrando la diversidad del envejecimiento y adaptándose a las necesidades individuales. La adaptabilidad, la personalización, y la consideración de aspectos cognitivos y afectivos son fundamentales e Integrar la educación en el marco del envejecimiento activo.

		gerontología educativa y la gerontagogía emergen como conceptos clave, destacando la importancia de abordar prácticas de aprendizaje y enseñanza dirigidas a personas mayores de manera diferenciada. La estrategia formativa debe tener en cuenta la diversidad de los adultos mayores, adaptando métodos y técnicas pedagógicas a sus necesidades individuales. La estrategia de autorregulación del aprendizaje en adultos mayores debe ser diseñada como un programa inclusivo y flexible que celebre la diversidad del envejecimiento. Integrar la educación en el marco del envejecimiento activo, considerando aspectos multidimensionales y aplicando la gerontología educativa y la gerontagogía, garantizará un abordaje integral y personalizado para promover un envejecimiento saludable y activo.		
Fases	Modelo cíclico de Zimmerman	Desde la perspectiva de Trías & Huertas, la estrategia debe abordar la autorregulación de manera integral, considerando no solo la cognición sino también los aspectos emocionales y comportamentales. Esto se alinea con la noción de Zimmerman	La estrategia debe reconocer y aprovechar el potencial de las personas mayores. Proporcionar oportunidades educativas no solo les permite participar activamente, sino que también contribuye a la sociedad en su conjunto.	La concepción integral de la autorregulación propuesta por Trías & Huertas destaca la importancia de abordar no solo la cognición, sino también los aspectos emocionales y comportamentales. Este enfoque se alinea con la idea de Zimmerman sobre las fases de autorregulación, donde la planificación, ejecución y autorreflexión son fundamentales.

		(2000) sobre las fases de autorregulación, donde se destaca la importancia de la planificación, ejecución y autorreflexión. Por lo tanto, la estrategia debe incorporar actividades específicas en cada una de estas fases, como establecer metas claras, monitorear el progreso y reflexionar sobre los logros y desafíos. Además, los hallazgos de Fuentes & Rosario subrayan la relevancia de definir metas específicas y relevantes para los adultos mayores, adaptándolas a sus intereses y motivaciones. Esto se alinea con la fase de planificación de Zimmerman (2000), donde los adultos mayores deben analizar las tareas, establecer metas y motivarse internamente. Integrar estas metas en la estrategia asegurará que estén alineadas con los principios de aprendizaje autorregulado. La gestión de recursos, tanto internos como externos, es un componente crucial según Usher & Schunk (2018). Esto concuerda con la idea de Hoyle & Dent (2018) sobre la importancia de la autorregulación emocional y la	La estrategia debe alentar la participación activa de los adultos mayores en procesos educativos, promoviendo oportunidades que se adapten a sus intereses y ritmo de aprendizaje. La estrategia debe promover la participación social activa de las personas mayores en su proceso de aprendizaje. Esto implica no solo ser receptores de información, sino actores activos en la vida social, política y económica. La estrategia debe fomentar la participación activa de las personas mayores en su entorno familiar y social. La estrategia debe fomentar la participación activa de las personas mayores en actividades educativas y culturales, utilizando la autorregulación del aprendizaje como herramienta para mantener la mente activa y contribuir a un envejecimiento saludable. La estrategia debe promover la corresponsabilidad individual, alentando a los adultos mayores a comprometerse activamente en su proceso de aprendizaje. La estrategia debe enfocarse en fortalecer la participación activa de las personas mayores en la sociedad a través de la autorregulación del aprendizaje, permitiéndoles contribuir de manera significativa y ejercer sus	Asimismo, los hallazgos de Fuentes & Rosario subrayan la necesidad de definir metas específicas y relevantes para los adultos mayores, integrando estas metas en la estrategia de autorregulación para asegurar que estén alineadas con los principios de aprendizaje autorregulado. La gestión de recursos, según Usher & Schunk, es crucial, coincidiendo con la importancia de la autorregulación emocional y el apoyo social según Hoyle & Dent. La estrategia debe incluir elementos que ayuden a los adultos mayores a gestionar sus emociones, motivación y a buscar apoyo cuando sea necesario, lo cual se conecta con la fase de ejecución y autorreflexión de Zimmerman. La perspectiva de Pintrich sobre la planificación y motivación se alinea con la importancia de establecer metas claras y motivadoras, como sugieren Quintana y Royo. La estrategia debe proporcionar herramientas para la autoevaluación, asegurando que los adultos mayores reflexionen objetivamente sobre su progreso y ajusten sus metas en consecuencia. Integrar estos elementos clave en la estrategia, adaptándolos al modelo cíclico de Zimmerman, garantizará una aproximación holística y efectiva para el aprendizaje autorregulado en adultos mayores. La estrategia de autorregulación del aprendizaje en adultos mayores, según la relación entre las políticas públicas y los manuales de autorregulación debe reconocer y

		necesidad de apoyo social en el proceso. La estrategia debe incluir elementos que ayuden a los adultos mayores a gestionar sus emociones, motivación y a buscar apoyo cuando sea necesario. La perspectiva de Pintrich (2000) sobre la planificación y motivación como elementos fundamentales coincide con la importancia de establecer metas de aprendizaje claras y motivadoras, como sugieren Quintana y Royo (2015). La estrategia debe proporcionar herramientas para la autoevaluación, asegurando que los adultos mayores reflexionen objetivamente sobre su progreso y ajusten sus metas en consecuencia. La estrategia de autorregulación del aprendizaje en adultos mayores debe integrar elementos clave de los hallazgos, adaptándolos al modelo cíclico de Zimmerman. Esto incluye la definición de metas, la planificación, la ejecución, la autorreflexión y la gestión de recursos internos y externos. Al personalizar la estrategia según las necesidades individuales, se promoverá la participación activa	derechos ciudadanos de manera efectiva. La estrategia debe destacar la importancia de la contribución activa de las personas mayores en la sociedad y cómo la autorregulación del aprendizaje puede empoderarlos para aprovechar al máximo su potencial y contribuir de manera significativa, independientemente de su edad. La estrategia debe fomentar la participación ciudadana, permitiendo que las voces de las personas mayores y la sociedad en general sean tenidas en cuenta en la formulación y aplicación de políticas educativas para adultos mayores. La estrategia debe garantizar la participación activa de las personas mayores en las decisiones relacionadas con su proceso educativo, promoviendo la autodeterminación y permitiendo que las políticas educativas respondan a las necesidades reales de este grupo demográfico. La estrategia de autorregulación del aprendizaje debe fomentar la autonomía de las personas mayores en su proceso de aprendizaje continuo, permitiéndoles adquirir conocimientos y habilidades a lo largo de toda su vida. La estrategia debe incorporar incentivos que fomenten la	potenciar el papel activo de las personas mayores en la sociedad. Esto se conecta directamente con la importancia de la participación activa de los adultos mayores en su proceso educativo, promoviendo oportunidades que se adapten a sus intereses y ritmo de aprendizaje. Además, la estrategia debe fomentar la participación social activa en diversos ámbitos, no solo receptores de información sino actores activos en la vida social, política y económica. La estrategia debe integrar elementos clave de la participación activa en procesos educativos y sociales. La conexión entre la autonomía en el aprendizaje y la contribución significativa a la sociedad resalta la importancia de diseñar una estrategia que no solo se centre en el proceso cognitivo, sino que también promueva el envejecimiento activo, la participación ciudadana y la eliminación de estereotipos negativos asociados con la vejez. En última instancia, la estrategia debería ser diseñada para empoderar a los adultos mayores, permitiéndoles aprovechar su potencial y contribuir de manera significativa, independientemente de su edad.

		y autónoma de los adultos mayores en su proceso de aprendizaje, fomentando un ciclo constante de mejora y adaptación. Este enfoque garantizará que la estrategia sea holística y efectiva para este grupo demográfico.	participación activa en programas de aprendizaje. La estrategia de autorregulación del aprendizaje debe asegurar que la educación continua sea un derecho universal para todos los adultos mayores, sin distinción. Esto implica proporcionar oportunidades accesibles y adecuadas para el desarrollo de habilidades a lo largo de la vida. La estrategia debe promover la creación de entornos educativos inclusivos, eliminando estereotipos negativos sobre la vejez y fomentando la participación activa de las personas mayores en actividades educativas, culturales y sociales. La estrategia debe abordar explícitamente la lucha contra los prejuicios ocultos asociados con la vejez. La estrategia debería tener como objetivo desafiar los estereotipos negativos relacionados con la vejez. La estrategia debe buscar promover una cultura del envejecimiento activo, fortaleciendo los valores, saberes y prácticas de las personas mayores.	

			La estrategia debe enfatizar la autonomía de las personas mayores en la toma de decisiones relacionadas con su proceso educativo. La estrategia debe promover la autonomía en el aprendizaje, capacitando a los adultos mayores para aprender de forma independiente y adaptarse a nuevas circunstancias, mejorando así su empleabilidad y calidad de vida.	
	Fase de planificación o fase previa en el modelo cíclico de Zimmerman	La fase de planificación del modelo cíclico de Zimmerman, , según Triás y Huertas (2020), implica que los estudiantes modulen sus respuestas y encuentren soluciones a diversas situaciones de manera activa, respondiendo a las demandas del contexto. En este sentido, los adultos mayores deben participar activamente en la identificación de metas educativas personalizadas y realistas para iniciar la estrategia. La fase de planificación, como describe Zimmerman (2000), se compone de momentos cruciales: el análisis de las tareas y la auto motivación. Esta fase destaca la importancia de establecer	La estrategia podría centrarse en ofrecer oportunidades educativas que aborden la inequidad y la pobreza, así como promover el desarrollo institucional. La estrategia debe reconocer y aprovechar el potencial de las personas mayores. Proporcionar oportunidades educativas no solo les permite participar activamente, sino que también contribuye a la sociedad en su conjunto. La estrategia debe alentar la participación activa de los adultos mayores en procesos educativos, promoviendo oportunidades que se adapten a sus intereses y ritmo de aprendizaje.	La fase de planificación, se destaca la necesidad de que los adultos mayores participen activamente en la identificación de metas educativas personalizadas y realistas, conectando sus aspiraciones personales con objetivos específicos. Este proceso de planificación, como sugiere Zimmerman, también enfatiza la importancia de establecer metas de aprendizaje claras y evaluar el valor personal de las tareas, elementos. En cuanto a la participación activa de los adultos mayores, la estrategia debe guiarlos en la definición de metas educativas específicas y motivadoras, asegurando que encuentren significado en su aprendizaje. Además, la estrategia debe incorporar oportunidades para que los adultos mayores tomen decisiones sobre su aprendizaje y se involucren en actividades significativas, como señala Zimmerman. Esto contribuiría a fortalecer la

		objetivos de aprendizaje claros y evaluar el valor personal de las tareas. La estrategia diseñada debe, por lo tanto, guiar a los adultos mayores en la definición de metas educativas específicas y motivadoras, asegurando que encuentren significado en su aprendizaje. La reflexión sobre metas educativas también es respaldada por los hallazgos de Fuentes y Rosario, quienes enfatizan la importancia de talleres interactivos para definir metas claras y específicas. Además, la estrategia debe incorporar recursos visuales y guías para estimular la conexión entre los objetivos educativos y las aspiraciones personales, fomentando así la motivación intrínseca. La implementación de actividades motivadoras es esencial, según ambas fuentes. Reconocer y recompensar los logros, así como proporcionar retroalimentación positiva, contribuye a cultivar la motivación intrínseca. Esto se alinea con los componentes de la autorregulación del aprendizaje mencionados por Usher y Schunk (2018), donde el componente	La estrategia debe promover la participación social activa de las personas mayores en su proceso de aprendizaje. Esto implica no solo ser receptores de información, sino actores activos en la vida social, política y económica. La estrategia debe fomentar la participación activa de las personas mayores en actividades educativas y culturales, utilizando la autorregulación del aprendizaje como herramienta para mantener la mente activa y contribuir a un envejecimiento saludable. La estrategia debe promover la corresponsabilidad individual, alentando a los adultos mayores a comprometerse activamente en su proceso de aprendizaje. La estrategia debe destacar la importancia de la contribución activa de las personas mayores en la sociedad y cómo la autorregulación del aprendizaje puede empoderarlos para aprovechar al máximo su potencial y contribuir de manera significativa, independientemente de su edad. La estrategia debe fomentar la participación ciudadana, permitiendo que las voces de las personas mayores y la sociedad en general sean tenidas	autonomía y el compromiso de los adultos mayores en su proceso educativo. La gestión de recursos, tanto internos como externos, también se entrelaza en ambas perspectivas. La estrategia debe prestar atención a la regulación emocional, aspecto vital para mantener la motivación y superar las dificultades en el proceso de autorregulación. Además, la creación de una red de apoyo social y la consideración del ambiente físico y macro contexto, son componentes cruciales para una gestión eficaz de recursos externos. La implementación de actividades motivadoras, reconocimiento de logros y retroalimentación positiva, aspectos resaltados en las políticas públicas y manuales sobre autorregulación del aprendizaje, se integran en la estrategia para cultivar la motivación intrínseca de los adultos mayores. Además, la estrategia debería reconocer y celebrar la diversidad de experiencias y necesidades de los adultos mayores, promoviendo programas inclusivos que respeten las diferentes identidades presentes en este grupo demográfico.

		motivacional desempeña un papel clave en el compromiso del estudiante con el proceso de aprendizaje. Además, la estrategia debe promover la participación activa de los adultos mayores en su propio proceso educativo. Según Zimmerman (1986), acciones como la autoevaluación, la organización del entorno y la búsqueda de ayuda son fundamentales. Por lo tanto, la estrategia debe proporcionar oportunidades para que los adultos mayores tomen decisiones sobre su aprendizaje y se involucren en actividades significativas. En términos de gestión de recursos, se debe prestar atención tanto a los aspectos internos como externos. La gestión de recursos internos, como la regulación emocional, es vital para mantener la motivación y superar las dificultades en el proceso de autorregulación, como sugieren Hoyle y Dent (2018). Asimismo, la creación de una red de apoyo social y la consideración del ambiente físico y macro contexto son	en cuenta en la formulación y aplicación de políticas educativas para adultos mayores. La estrategia debe garantizar la participación activa de las personas mayores en las decisiones relacionadas con su proceso educativo, promoviendo la autodeterminación y permitiendo que las políticas educativas respondan a las necesidades reales de este grupo demográfico. La estrategia debe reconocer y celebrar la diversidad de las experiencias y necesidades de los adultos mayores. Esto implica diseñar programas de autorregulación del aprendizaje que sean inclusivos y respeten las diferentes identidades y expresiones presentes en la población adulta mayor. La estrategia diseñada debe, por lo tanto, guiar a los adultos mayores en la definición de metas educativas específicas y motivadoras, asegurando que encuentren significado en su aprendizaje. La estrategia debe incorporar recursos visuales y guías para estimular la conexión entre los objetivos educativos y las aspiraciones	

		componentes cruciales para la gestión de recursos externos. Las metas de aprendizaje, en concordancia con Quintana y Royo (2015), deben ser claras, estructuradas y desafiantes, divididas en plazos a corto, mediano y largo plazo. Además, el enfoque en metas orientadas al aprendizaje, en lugar de al rendimiento, promueve un ambiente de aprendizaje más efectivo y centrado en el proceso. La estrategia de autorregulación del aprendizaje en adultos mayores debe integrar cuidadosamente los hallazgos de la fase de planificación con los principios teóricos mencionados. Esto implica la creación de un entorno de aprendizaje que motive, reconozca los logros, fomente la reflexión y proporcione apoyo tanto interno como externo. La participación activa de los adultos mayores en la definición de metas y el diseño de la estrategia garantizará su compromiso y autonomía en el proceso educativo.	personales, fomentando así la motivación intrínseca. La reflexión sobre metas educativas también es respaldada por los hallazgos de Fuentes y Rosario, quienes enfatizan la importancia de talleres interactivos para definir metas claras y específicas. La implementación de actividades motivadoras es esencial, según ambas fuentes. Reconocer y recompensar los logros, así como proporcionar retroalimentación positiva, contribuye a cultivar la motivación intrínseca. Además, la estrategia debe promover la participación activa de los adultos mayores en su propio proceso educativo. Según Zimmerman (1986), acciones como la autoevaluación, la organización del entorno y la búsqueda de ayuda son fundamentales. En términos de gestión de recursos, se debe prestar atención tanto a los aspectos internos como externos. La gestión de recursos internos, como la regulación emocional, es vital para mantener la motivación y superar las dificultades en el proceso de autorregulación, como sugieren Hoyle y Dent (2018).	

			Asimismo, la creación de una red de apoyo social y la consideración del ambiente físico y macro contexto son componentes cruciales para la gestión de recursos externos. Las metas de aprendizaje, en concordancia con Quintana y Royo (2015), deben ser claras, estructuradas y desafiantes, divididas en plazos a corto, mediano y largo plazo. La estrategia de autorregulación del aprendizaje en adultos mayores debe integrar cuidadosamente los hallazgos de la fase de planificación con los principios teóricos mencionados. La participación activa de los adultos mayores en la definición de metas y el diseño de la estrategia garantizará su compromiso y autonomía en el proceso educativo.	
	Fases de ejecución o de control volitivo en el modelo cíclico de Zimmerman	En cuanto, a la fase de ejecución o control volitivo, según Trías y Huertas, se destaca la importancia de incorporar diversas estrategias de autocontrol durante la fase de ejecución. Esto alinea perfectamente con las fases de ejecución y control volitivo propuestas por Zimmerman (2000), donde se enfatiza la autoobservación efectiva y el automonitoreo como estrategias	La estrategia debe centrarse en el desarrollo de habilidades de autorregulación del aprendizaje en adultos mayores. La estrategia debe alentar la participación activa de los adultos mayores en procesos educativos, promoviendo oportunidades que se adapten a sus intereses y ritmo de aprendizaje. La estrategia debe fomentar la participación activa de las personas	La fase de ejecución y control volitivo, según Trías y Huertas, resalta la importancia de incorporar estrategias de autocontrol durante la ejecución, en línea con la autoobservación y automonitoreo propuestos por Zimmerman. La estrategia debe proporcionar herramientas prácticas para que los adultos mayores controlen su entorno y gestionen su tiempo, apoyando así la fase de control volitivo. Además, la estrategia debe fomentar la práctica de autoinstrucciones positivas y el automonitoreo adaptado a las necesidades individuales, conectándose con componentes

		clave. La estrategia debe, por lo tanto, proporcionar herramientas prácticas para que los adultos mayores controlen su entorno, gestionen su tiempo y se autoinstruyan durante la ejecución, apoyando así la fase de control volitivo. En consonancia con los hallazgos de Fuentes & Rosario, la estrategia debe fomentar la práctica de autoinstrucciones positivas y facilitar el automonitoreo adaptado a las necesidades individuales de los adultos mayores. Este enfoque se alinea con los componentes cognitivos y metacognitivos de la autorregulación del aprendizaje según Usher & Schunk (2018). La conexión entre la fase de control volitivo y las metas personales, como sugieren Fuentes & Rosario, refuerza la necesidad de que la estrategia vincule las acciones de autorregulación con los objetivos educativos y aspiraciones individuales de los adultos mayores. La efectividad de estas estrategias, como destaca Trías & Huertas, depende de la conciencia de los adultos mayores sobre su aplicación. Esto respalda	mayores en su entorno familiar y social. La estrategia debe promover la corresponsabilidad individual, alentando a los adultos mayores a comprometerse activamente en su proceso de aprendizaje. La estrategia debe destacar la importancia de la contribución activa de las personas mayores en la sociedad y cómo la autorregulación del aprendizaje puede empoderarlos para aprovechar al máximo su potencial y contribuir de manera significativa, independientemente de su edad. La estrategia debe garantizar la participación activa de las personas mayores en las decisiones relacionadas con su proceso educativo, promoviendo la autodeterminación y permitiendo que las políticas educativas respondan a las necesidades reales de este grupo demográfico. La estrategia debe reconocer y celebrar la diversidad del envejecimiento como un proceso natural y diverso. La estrategia debe adaptar la educación y las oportunidades de aprendizaje para satisfacer las necesidades específicas de los adultos mayores. La estrategia debe ser inclusiva y respetuosa de las identidades y	cognitivos y metacognitivos de la autorregulación. La conciencia sobre la aplicación de estrategias, como destaca Trías & Huertas, refuerza la importancia de la autoevaluación cercana en el tiempo y la consideración de la valencia de la conducta observada, aspectos respaldados por Zimmerman. La estrategia debe, por lo tanto, incluir elementos que desarrollen la conciencia y la aplicación consciente de las estrategias de autorregulación, abordando obstáculos comunes y promoviendo un enfoque continuo y adaptativo de aprendizaje. La efectividad de estas estrategias, como señalan ambas perspectivas, depende de la participación activa de los adultos mayores en su propio proceso educativo, donde la estrategia debe involucrarlos en la definición de metas y el diseño de la estrategia, garantizando su compromiso y autonomía. En términos de gestión de recursos, ambas perspectivas resaltan la importancia de identificar y abordar dificultades comunes en el aprendizaje, incorporando la utilización de recursos externos, tanto sociales como ambientales. Esto se conecta con la necesidad de la estrategia de ser inclusiva y respetuosa de las identidades diversas presentes en la población adulta mayor, adaptando la educación y las oportunidades de aprendizaje para satisfacer sus necesidades específicas. Además, la estrategia debe garantizar la participación activa de los adultos mayores en

		la idea de la autoevaluación cercana en el tiempo, centrada en el proceso y considerando la valencia de la conducta observada. La estrategia, por lo tanto, debe incluir elementos que desarrollen la conciencia y la aplicación consciente de las estrategias de autorregulación. Además, se resalta la importancia de identificar y abordar las dificultades comunes en el aprendizaje, lo cual se alinea con los componentes conductuales y emocionales de la autorregulación siguiendo a Usher & Schunk (2018). La estrategia debe ofrecer no solo herramientas para superar obstáculos específicos, como sugieren Fuentes & Rosario, sino también involucrar a los adultos mayores en un enfoque continuo y adaptativo de aprendizaje, respaldando la idea de Zimmerman (2000) sobre la autorregulación como un proceso en evolución. Por último, la estrategia debe promover la utilización de recursos externos, tanto sociales como ambientales. De acuerdo con Usher & Schunk (2018) esto se relaciona con alentar a los	expresiones diversas presentes en la población adulta mayor. La estrategia debe reconocer y aprovechar el potencial de las personas mayores. Proporcionar oportunidades educativas no solo les permite participar activamente, sino que también contribuye a la sociedad en su conjunto. La estrategia debe fomentar la autonomía de las personas mayores en su proceso de aprendizaje continuo, permitiéndoles adquirir conocimientos y habilidades a lo largo de toda su vida. La estrategia debe incorporar incentivos que fomenten la participación activa en programas de aprendizaje. La estrategia de autorregulación del aprendizaje debe asegurar que la educación continua sea un derecho universal para todos los adultos mayores, sin distinción. La estrategia debe destacar la importancia de la contribución activa de las personas mayores en la sociedad y cómo la autorregulación del aprendizaje puede empoderarlos para aprovechar al máximo su potencial y contribuir de manera significativa, independientemente de su edad. La estrategia debe garantizar la participación activa de las personas mayores en las decisiones relacionadas con su proceso educativo,	las decisiones relacionadas con su proceso educativo, promoviendo la autodeterminación y permitiendo que las políticas educativas respondan a sus necesidades reales.

		adultos mayores a buscar retroalimentación de pares, expertos o herramientas tecnológicas, la estrategia enriquece la autoobservación y el automonitoreo. La estrategia de autorregulación del aprendizaje para adultos mayores debe incorporar herramientas específicas para las fases de ejecución y control volitivo, fomentar la autoinstrucción positiva y el automonitoreo adaptado, desarrollar la conciencia y aplicación consciente de las estrategias, abordar obstáculos comunes, promover un enfoque adaptativo y fomentar la utilización de recursos externos.	promoviendo la autodeterminación y permitiendo que las políticas educativas respondan a las necesidades reales de este grupo demográfico. La estrategia debe reconocer y celebrar la diversidad del envejecimiento como un proceso natural y diverso. La estrategia debe adaptar la educación y las oportunidades de aprendizaje para satisfacer las necesidades específicas de los adultos mayores. La estrategia debe ser inclusiva y respetuosa de las identidades y expresiones diversas presentes en la población adulta mayor. La estrategia debe promover la creación de entornos educativos inclusivos, eliminando estereotipos negativos sobre la vejez y fomentando la participación activa de las personas mayores en actividades educativas, culturales y sociales. La estrategia debe enfatizar la autonomía de las personas mayores en la toma de decisiones relacionadas con su proceso educativo.	
	Fases de autorreflexión en el modelo cíclico de Zimmerman	Por su parte, en la fase de autorreflexión, la estrategia propuesta debe centrarse en promover la autoevaluación reflexiva en adultos mayores. Según Trías y Huertas, esta autoevaluación implica que los	La estrategia debe centrarse en ofrecer oportunidades educativas que aborden la inequidad y la pobreza, promoviendo el desarrollo institucional.	En la fase de autorreflexión, se destaca la importancia de la autoevaluación reflexiva, donde la estrategia debe promover la reflexión guiada y el juicio sobre el proceso y el producto del aprendizaje, conectando así con el modelo de Zimmerman. La integración de prácticas que fomenten la atribución constructiva de éxitos y

		adultos mayores juzguen tanto el proceso como el producto de su aprendizaje, comparándolos con experiencias anteriores. La retroalimentación retrospectiva se convierte en un recurso valioso para informar las decisiones futuras. Esta práctica se alinea con la fase de autorreflexión en el modelo de Zimmerman (2000), donde el adulto mayor realiza un autojuicio y una autoevaluación sobre el logro de sus metas de aprendizaje. Integrar prácticas que fomenten la atribución constructiva de éxitos y fracasos es crucial. La estrategia debe ayudar a comprender las causas de los resultados, influyendo en la motivación y la forma de abordar futuras tareas. La atribución constructiva se convierte en un elemento clave para cultivar una mentalidad positiva hacia el aprendizaje, como lo destacan Trías y Huertas. Incentivar la autosatisfacción como parte de la autorreacción es esencial para fortalecer la motivación de los adultos mayores. Reconocer y recompensar las reacciones positivas contribuye a una	La estrategia debe reconocer y aprovechar el potencial de las personas mayores, proporcionando oportunidades educativas que les permitan participar activamente y contribuir a la sociedad. La estrategia debe alentar la participación activa de los adultos mayores en procesos educativos, adaptando oportunidades a sus intereses y ritmo de aprendizaje. La estrategia debe promover la participación social activa de las personas mayores en su proceso de aprendizaje, permitiéndoles expresar sus opiniones y contribuir a la sociedad. La estrategia debe fomentar la participación activa de las personas mayores en actividades educativas y culturales, utilizando la autorregulación del aprendizaje para mantener la mente activa. La estrategia debe promover la corresponsabilidad individual, alentando a los adultos mayores a comprometerse activamente en su proceso de aprendizaje. La estrategia debe fortalecer la participación activa de las personas mayores en la sociedad a través de la	fracasos se alinea con la necesidad de reconocer y aprovechar el potencial de los adultos mayores, promoviendo una mentalidad positiva hacia el aprendizaje. Incentivar la autosatisfacción y la participación continua en actividades educativas contribuirá a fortalecer la relación entre satisfacción y éxito, fomentando la disposición a participar en futuras tareas. La estrategia también debe abordar la capacidad para superar obstáculos con un enfoque constructivo, equipando a los adultos mayores con habilidades para superar desafíos y promoviendo una actitud resiliente hacia el aprendizaje. Cultivar una mentalidad de mejora continua, como proponen Trías y Huertas, se conecta con la necesidad de la estrategia de enfocarse en el desarrollo personal y la capacidad de aprender y crecer a lo largo del tiempo. Los componentes esenciales de la autorregulación según Usher y Schunk ofrecen una guía detallada sobre los aspectos cognitivos, metacognitivos, conductuales, motivacionales, emocionales, sociales y ambientales que deben considerarse en el diseño de la estrategia. Además, la gestión de recursos internos y externos, destacada por Hoyle y Dent, enfatiza la importancia de la regulación emocional y el apoyo social en el proceso de autorregulación, elementos cruciales que deben integrarse en la estrategia para atender de manera integral las necesidades de los adultos mayores.

		disposición más positiva hacia actividades educativas futuras, como lo sugiere Trías y Huertas. Facilitar la inferencia adaptativa como parte integral de la autorreacción es otro componente fundamental. La estrategia debe ayudar a tomar decisiones informadas basadas en la experiencia previa. El reconocimiento de éxitos y la generación de satisfacción deben guiar la disposición para abordar nuevas tareas. Por su parte, Fuentes y Rosario destacan que establecer espacios y procesos que faciliten la reflexión guiada en adultos mayores es esencial. La estrategia debe incorporar momentos específicos para reflexionar sobre el proceso y el resultado del aprendizaje. También destacan la importancia de Incentivar la participación continua en actividades educativas es crucial para mantener una relación positiva entre satisfacción y éxito con la disposición a participar en futuras tareas. Fuentes y Rosario también destacan que es crucial desarrollar en adultos mayores la	autorregulación del aprendizaje, permitiéndoles contribuir de manera significativa. La estrategia debe destacar la importancia de la contribución activa de las personas mayores en la sociedad y cómo la autorregulación del aprendizaje puede empoderarlos. La estrategia debe fomentar la participación ciudadana, teniendo en cuenta las voces de las personas mayores en la formulación de políticas educativas. La estrategia debe garantizar la participación activa de las personas mayores en las decisiones relacionadas con su proceso educativo, promoviendo la autodeterminación y respondiendo a sus necesidades. La estrategia de autorregulación del aprendizaje debe fomentar la autonomía de las personas mayores en su proceso de aprendizaje continuo, permitiéndoles adquirir conocimientos y habilidades a lo largo de toda su vida. La estrategia debe incorporar incentivos que fomenten la participación activa en programas de aprendizaje.	

		capacidad para abordar obstáculos con un enfoque constructivo es otra dimensión clave. La estrategia debe equiparlos con habilidades para superar desafíos, promoviendo una actitud resiliente hacia el aprendizaje. Cultivar una mentalidad de mejora continua en adultos mayores es un objetivo central. La estrategia debe enfocarse en el desarrollo personal y la capacidad de aprender y crecer a lo largo del tiempo, como proponen Trías y Huertas. Esto contribuye a mantener un enfoque positivo y proactivo en su proceso educativo. En cuanto al marco teórico, las fases de autorregulación del aprendizaje según Zimmerman (2000) proporcionan una estructura sólida para entender y abordar el proceso de autorregulación en adultos mayores. Además, los componentes esenciales de la autorregulación según Usher y Schunk (2018) ofrecen una guía detallada sobre los aspectos cognitivos, metacognitivos, conductuales, motivacionales, emocionales, sociales y	La estrategia de autorregulación del aprendizaje debe asegurar que la educación continua sea un derecho universal para todos los adultos mayores, sin distinción. Esto implica proporcionar oportunidades accesibles y adecuadas para el desarrollo de habilidades a lo largo de la vida. La estrategia debe reconocer y aprovechar el potencial de las personas mayores, proporcionando oportunidades educativas que les permitan participar activamente y contribuir a la sociedad. La estrategia debe alentar la participación activa de los adultos mayores en procesos educativos, adaptando oportunidades a sus intereses y ritmo de aprendizaje. La estrategia debe promover la participación social activa de las personas mayores en su proceso de aprendizaje, permitiéndoles expresar sus opiniones y contribuir a la sociedad. La estrategia debe fomentar la participación activa de las personas mayores en actividades educativas y culturales, utilizando la autorregulación del aprendizaje para mantener la mente activa.	

Elaboración estado del arte																								
Elaboración marco teórico																								
Elaboración objetivos																								
Elaboración Metodología																								
Diseño																								
Instrumentos																								
Análisis de resultado																								
Conclusiones y recomendaciones																								

Anexo 9: conograma de investigación

