Artículos originales

Estrategias didácticas para el aprendizaje autónomo y su repercusión en la salud de estudiantes de una universidad de Lambayeque

Didactic Strategies for Autonomous Learning and their Impact on the Health of Students from a University in Lambayeque

Gioconda del Socorro Sotomayor Nunura[1] Doris Díaz de Angulo[1] Nelly Dioses Lescano[1] Humberto Iván Morales Huamán[1] Roberth Manuel Rivas Manay[1] José Alberto Silva Siesquén[1] Antenor Vásquez Muñoz[1]

[1] Universidad Señor de Sipán, Chiclayo, Peru

Cómo citar este artículo:
Sotomayor-Nunura G, Díaz-de-Angulo D, Dioses-Lescano N, Morales-Huamán H, Rivas-Manay R, Silva-Siesquén J, Vásquez-Muñoz A. Estrategias didácticas para el aprendizaje autónomo y su repercusión en la salud de estudiantes de una universidad de Lambayeque. **Revista Finlay** [revista en Internet]. 2024 [citado 2026 Nov 11]; 14(2):[aprox. 7 p.]. Disponible en: https://revfinlay.sld.cu/index.php/finlay/article/view/1405

Resumen

Fundamento: las estrategias didácticas para fomentar el aprendizaje autónomo son las estrategias cognitivas y afectivas que facilitan: aprender a aprender, aprender a hacer y aprender de forma cooperativa, para establecer la relación con sus pares y lograr el bienestar de la salud.
Objetivo: determinar el nivel de implementación de las estrategias didácticas para lograr el aprendizaje autónomo y su repercusión en la salud de estudiantes de una universidad privada de Lambayeque.
Métodos: se realizó una investigación con un enfoque cuantitativo, de tipo descriptiva, transversal y diseño cuasi experimental (estudio de antes-después). La muestra se obtuvo mediante muestreo no probabilístico por conveniencia con 390 estudiantes según el criterio de inclusión. Se evaluaron dos variables en sus dimensiones correspondientes. Para el análisis estadístico se empleó el programa IBM SPSS Statistics V.25.
Resultados: para la variable, Estrategias didácticas, tanto en el pre-test como en el post-test, la mayoría la calificó como: siempre repercute en la salud mental. Con respecto a la variable, Aprendizaje autónomo, hubo un incremento en la calificación para la opción siempre, de 2,4 %, mientras que en: a veces, hubo una disminución del 1,7 % y en: nunca, el 1,8 %, mostraron la repercusión en la salud de los estudiantes.
Conclusiones: se utilizaron estrategias didácticas para fomentar el aprendizaje autónomo que permitieron a los estudiantes: seleccionar, organizar, procesar y elaborar la información; de igual forma, para desarrollar la motivación y autorregulación para la toma de conciencia y control de su aprendizaje y mejorar la salud mental, al disminuir los niveles de estrés.

Palabras clave: estrategias, aprendizaje autónomo, salud mental

Abstract

Foundation: teaching strategies to promote autonomous learning are cognitive and affective strategies that facilitate: learning to learn, learning to do and learning cooperatively, to establish relationships with peers and achieve health well-being.
Objective: determine the level of implementation of teaching strategies to achieve autonomous learning and its impact on the health of students at a private university in Lambayeque.
Methods: a research was carried out with a quantitative approach, descriptive, cross-sectional and quasi-experimental design (before-after study). The sample was obtained through non-probabilistic convenience sampling with 390 students according to the inclusion criterion. Two variables were evaluated in their corresponding dimensions. For the statistical analysis, the IBM SPSS Statistics V.25 program was used.
Results: for the variable, Teaching strategies, both in the pre-test and in the post-test, the majority rated it as: it always has an impact on mental health. Regarding the variable, Autonomous Learning, there was an increase in the rating for the option always, of 2.4 %, while in: sometimes, there was a decrease of 1.7 % and in: never, of 1.8 %, which showed the impact on the health of the students.
Conclusions: teaching strategies were used to promote autonomous learning that allowed students to: select, organize, process and elaborate information; likewise, to develop motivation and self-regulation for awareness and control of their learning and improve mental health, by reducing stress levels.

Key words: strategies, autonomous learning, mental health

Recibido: 2024-03-28 19:08:02
Aprobado: 2024-04-11 12:23:05

Correspondencia: Gioconda del Socorro Sotomayor Nunura. Universidad Señor de Sipán. Chiclayo. Perú. giocondasn@uss.edu.pe

Introducción

El aprendizaje autónomo constituye la capacidad que tienen los estudiantes de autorregular su propio aprendizaje. En este proceso el discente como actor activo y constructor de su capacidad para aprender, su capacidad de formular objetivos y en relación con esos objetivos precisar sus conocimientos, estar al tanto de sus motivaciones y controlar su conducta, al asumir los problemas y oportunidades de la realidad; con niveles de planificación, ejecución, monitoreo y control de las estrategias y acciones de forma sistemática y reflexiva para el cumplimiento de sus metas.

Argüelles,[1] en su estudio manifiesta que el aprendizaje autónomo es un proceso mediante el cual el ser humano es el gestor de su desarrollo, para ello utiliza estrategias y herramientas que aplicará en situaciones que considere oportunas para su aprendizaje. Aplicar de manera autónoma lo aprendido sin la contribución de los docentes, puede tener una repercusión favorable en la salud de los estudiantes, debido a que permite el autocontrol, con una mayor estabilidad emocional libre de estresores externos.

Mediante el aprendizaje autónomo se desarrolla la competencia de aprender a aprender, al considerar tres aspectos primordiales: cognitivo, afectivo y social, lo que permitirá al discente interrelacionarse con sus pares y maestros para la construcción de aprendizajes significativos. Al respecto Martín,[2] afirma que: los aspectos cognitivos aluden a poseer habilidades básicas que contribuyen a la adquisición y procesamiento de nuevos conocimientos, que son determinantes para generar momentos propicios para aprender a aprender. Los sociales, tienen en cuenta que, como aprender es una actividad en equipo, es un procedimiento de aprendizaje dinámico mediante la orientación y el apoyo de otros más destacados en alguna área, de tal manera que en el aprendizaje autónomo se desarrolla la competencia individual de acuerdo a las posibilidades personales, que permiten al participante disfrutar de logros personales y evitar el estrés que generalmente sucede al desear competir con sus pares.

Las estrategias didácticas son consideradas medios y recursos que usa el docente y que ayudan a los discentes a adquirir aprendizajes. Deberán utilizarse de manera flexible y adaptarse a diferentes contextos o demandas educativas encaminadas al logro de la autonomía y reflexión por parte del estudiante. Al respecto, Gimeno[3] afirma que las estrategias didácticas son procesos respaldados en técnicas de enseñanza, cuyo objetivo es llevar a fin, la acción didáctica, es decir, lograr los objetivos de aprendizaje en relación con cada componente micro-curricular que demandan las acciones de aprendizaje en el entorno del aula, en el caso contrario, tendrá que revisarse y reestructurarse desde los criterios que exige la didáctica.

En el contexto educativo se utilizan un conjunto de estrategias de enseñanza–aprendizaje tanto por el docente como el estudiante. Se pueden destacar las estrategias de enseñanza para desarrollar el aprendizaje significativo, tales como:

- Estrategias que propicien los conocimientos previos y expectativas en los discentes.
- Estrategias para unificar los conocimientos previos y la nueva información.
- Estrategias discursivas, para la organización de la información, para la enseñanza situada y de diseño de textos académicos.

De igual manera se deben mencionar las estrategias de aprendizaje de acuerdo a la función cognitiva:

- Estrategias de adquisición, interpretación, análisis y razonamiento, comprensión y organización.
- Estrategias para la comunicación.

Resulta necesario precisar, además, que existen estrategias que no se relacionan directamente con las estrategias cognitivas, sin embargo, sirven de apoyo para que puedan operar de manera óptima. Se consideran, en primer lugar:

- Las estrategias motivacionales, las cuales se relacionan de manera directa con el control de situaciones afectivas y motivacionales.
- Las estrategias de gestión de recursos que comprenden aquellas que están relacionadas con el uso de medios y recursos disponibles del ambiente externo, según *Zimmerman*, en su estudio.[4]

Al seguir la línea de estrategias didácticas es oportuno señalar las estrategias metacognitivas y de autorregulación. En cuanto a las primeras podemos afirmar que surgen a raíz de la

metacognición, comprendida como la capacidad que posee el ser humano para elaborar conocimientos sobre la base de sus experiencias e información impartida en un contexto determinado. En este sentido las estrategias metacognitivas usadas por los maestros y estudiantes en la educación superior son instrumentos pedagógicos y didácticos que nos permiten comprender y desarrollar eficientemente la adquisición del conocimiento y por tanto favorece la superación del aprendizaje memorístico.

Roque,[5] en su estudio afirma que, las estrategias metacognitivas son acciones que realiza el ser humano de manera sistemática, consciente e intencionada dirigidas a la planeación, evaluación y regulación de su aprendizaje para construir los nuevos conocimientos en relación a los que ya posee con el fin de interpretar y acomodar la nueva información.

Por otro lado, las estrategias de autorregulación ayudan a fijar metas de aprendizaje, conducir, regular y controlar la adquisición de conocimientos, motivaciones y conductas en torno al contexto en que se desenvuelven y a sus metas de aprendizaje. Ante lo manifestado, Zimmerman[4] sostiene que el aprendizaje autorregulado es un proceso cíclico abierto mediante tres fases: la primera, es la fase previa donde el estudiante establece sus metas a planificar sobre la base de un conjunto de acciones, motivaciones y expectativas de logro; la segunda, es la fase de desempeño donde el estudiante se observa y controla mediante estrategias metacognitivas y volitivas; y la tercera, es la fase de reflexión en la cual estudiante juzga los resultados obtenidos con un análisis de los pro y los contra con el fin de conocer y disfrutar el logro de las metas que coadyuvan a su satisfacción para el mejoramiento continuo de su aprendizaje y de su estado emocional.

Del mismo modo *Llatas*,[6] en su trabajo de investigación manifiesta que, mediante el aprendizaje autónomo el estudiante adquiere la facultad para orientar, controlar, regular y evaluar su manera de aprender de forma consciente e intencional con la utilización de estrategias de aprendizaje para lograr sus metas personales, académicas y profesionales y minimizar la repercusión en la salud mental.

La investigación tuvo como objetivo: determinar el nivel de implementación de las estrategias didácticas para lograr el aprendizaje autónomo y su repercusión en la salud de estudiantes de una universidad privada de Lambayeque.

Métodos

Se realizó una investigación con un enfoque cuantitativo, de tipo descriptivo y diseño cuasi experimental. Para el presente estudio se hizo un muestreo no probabilístico por conveniencia con 390 estudiantes del primer ciclo académico de distintas facultades de la Universidad Señor de Sipán de Lambayeque. Se consideró como criterio de inclusión que los estudiantes hubieran desarrollado los cursos denominados:

- Iniciación a la Investigación y Comprensión de Textos.
- Redacción Académica.

Por corresponder a estudios para los que ingresaron a la Universidad y en los que se fomentó el aprendizaje autónomo.

Para analizar las estrategias didácticas y el aprendizaje autónomo se tomó el cuestionario de estrategias de trabajo autónomo para estudiantes universitarios diseñado por López,[7] que fue adaptado y contextualizado. El cuestionario fue elaborado al tener en consideración dos variables de estudio en la escala de *Likert*: Estrategias didácticas y Aprendizaje autónomo.

La primera contenía 36 incisos distribuidos en tres dimensiones:

- Conocimiento sobre el aprendizaje autónomo.
- Desarrollo de habilidades para el aprendizaje autónomo.
- Desarrollo de valores para el aprendizaje autónomo.

En cuanto a la segunda variable el cuestionario contenía 24 incisos distribuidos en cuatro dimensiones:

- Cognitiva.
- Metacognitiva.
- Afectivas.
- Planificación de los estudios.

El cuestionario tuvo una consistencia interna o fiabilidad por *Alfa* de *Cronbach* de 0,88 que fue determinado mediante el programa estadístico

IBM SPSS *Statistics* V.25. Referente a la validez de su contenido fue sometida a un juicio de expertos que permitió evaluar las variables de estudio en universitarios del primer año académico.

Para el procesamiento de resultados se compararon los promedios para cada dimensión para las puntuaciones obtenidas en el post-test respecto al pre-test, las cuales tienen repercusión en la salud mental de los estudiantes.

Resultados

Al realizar el análisis de la variable: Estrategias didácticas, tanto en los valores totales del pre-test como el post-test, según lo calificado por los estudiantes, existió un mayor porcentaje en la respuesta: siempre (54,9 % en pre-test y 57,2 % en post-test) con un incremento en 2,3 %, mientras que: a veces, fue el segundo grupo de respuestas con mayor porcentaje de estudiantes, (40,5 % en pre-test y 39,5 % en post-test) tuvo una disminución de un 1 %, mientras que, en los que marcaron: nunca (4,6 % en pre-test y 3,3 % en post-test), disminuyó en 1,3 %.

Con respecto a la dimensión: Conocimientos sobre el aprendizaje autónomo, la variable Estrategias didácticas tuvo un incremento en la calificación: siempre, de un 2,6 % (de 53,5 % en pre-test a 56 % en post-test) mientras que en: a veces, hubo una disminución del 1,7 % y del 0,8 % en la calificación: nunca. Respecto a la dimensión: Desarrollo de habilidades para el aprendizaje autónomo, se incrementó en la calificación de: siempre, en un 3,5 % (de 43,8 % en pre-test a 47,3 % en post-test) en cambio en: a veces, disminuyó en 1,9 % y en: nunca, en igual por ciento. Por último, la dimensión: Desarrollo de valores para el aprendizaje autónomo tanto en el pre-test y post-test con una calificación de: siempre, fue la que obtuvo un mayor porcentaje de estudiantes (67,3 % en pre-test y 67,7 % en post-test) con un incremento del 0,4 %, y en: a veces, también, existió un incremento del 0,6 % (de 29,1 % en pre-test a 29,7 % en post-test), en cambio los estudiantes que indicaron: nunca, existió una disminución del 0,8 % (de 3,6 % en pre-test a 2,6 % en post-test). (Tabla 1).

Tabla 1. Resultados de la variable Estrategias didácticas en sus respectivas dimensiones

Dimensiones	Pre-test							Post-test						
	Nunca		A veces		Siempre			Nunca		A veces		Siempre		
	n	%	n	%	n	%	Total	n	%	n	%	n	%	Total
Conocimientos sobre el aprendizaje autónomo	13	3,4	168	43,1	209	53,5	**390**	10	2,6	162	41,4	218	56	**390**
Desarrollo de habilidades para el aprendizaje autónomo	27	7	192	49,2	171	43,8	**390**	20	5,1	184	47,3	186	47,6	**390**
Desarrollo de valores para el aprendizaje autónomo	14	3,6	113	29,1	263	67,3	**390**	10	2,6	116	29,7	264	67,7	**390**
Media total	**18**	**4,6**	**158**	**40,5**	**214**	**54,9**	**390**	**13**	**3,3**	**154**	**39,5**	**223**	**57,2**	**390**

El análisis de la variable: Aprendizaje autónomo, tanto en el pre-test como el post-test, según lo manifestado por los estudiantes, mostró un mayor porcentaje en, siempre (54 % en pre-test y 57,5 % en post-test) con un incremento en 3,5 %, mientras que, a veces, que fue el segundo

grupo con mayor porcentaje de estudiantes, (41,8 % en pre-test y 39,4 % en post-test) hubo una disminución de 2,4 %. En los que marcaron, nunca (4,2 % en pre-test y 3,1 % en post-test), disminuyó en 1,1 %.

Con respecto a las dimensiones de la variable, Aprendizaje autónomo, existió un patrón visible en todas ellas, determinado por un incremento en la calificación de: siempre (del pre-test al post-test), mientras que hubo una disminución en la calificación: a veces, como en: nunca. Se indicó, además, que en la dimensión: Afectivas, fue donde se concentró el mayor porcentaje de estudiantes con la calificación: siempre, tanto en el pre-test como post-test con un incremento del 2,4 % (de 63,6 % a 66 % respectivamente), en la calificación: a veces, la disminución fue del 1,3 % (de 33,3 % a 32 %) y en: nunca, una disminución del 1,2 % (de 3,2 % a 2,6 %). La dimensión: Metacognitiva, por lo que se observó, fue la segunda categoría que obtuvo mayores porcentajes, según lo manifestado por los estudiantes, donde la calificación: siempre, fue la que presentó mayor porcentaje y un incremento del 3,6 % (de 56,9 % a 60,5 %) y relacionado con las respuestas: a veces y nunca, se apreciaron disminuciones del 3,1 % y 0,5 % respectivamente. La dimensión: Planificación de los estudios fue la que presentó mayor incremento entre las demás dimensiones que conforman la variable, con un 4,9 % del 52,1 % en pre-test a 57 % en post-test, mientras que, en las calificaciones dadas por los estudiantes en: a veces y nunca, existió una disminución del 3,7 % y del 1,1 % respectivamente. Por último, en la dimensión: Cognitiva, el mayor porcentaje se apreció en: a veces, con una disminución del 1,7 % (de 49,9 % a 48,2 %); en: siempre se mantuvo la tendencia, un incremento del 3,5 % (de 43,4 % a 47 %) y en: nunca, una disminución del 1,8 % (de 6,7 % a 4,9 %). (Tabla 2).

Tabla 2. Resultados de la variable Aprendizaje autónomo en sus respectivas dimensiones

Dimensiones	Pre-test							Post-test						
	Nunca		A veces		Siempre			Nunca		A veces		Siempre		
	n	%	n	%	n	%	Total	n	%	n	%	n	%	Total
Cognitiva	26	6,7	195	49,9	169	43,4	390	19	4,9	188	48,2	183	47	390
Metacognitiva	12	3,1	156	40	222	56,9	390	10	2,6	144	37	236	60,5	390
Afectivas	12	3,1	130	33,3	248	63,6	390	8	2,0	125	32	257	66	390
Planificación de los estudios	15	3,8	172	44,1	203	52,1	390	11	2,8	158	40,5	222	57	390
Media Total	**16**	**4,2**	**163**	**41,8**	**210**	**54**	**390**	**12**	**3,1**	**154**	**39,4**	**224**	**57,5**	**390**

Discusión

En relación a los resultados relevantes de este estudio se consideró que, la función del docente es formar personas competentes, lo que implica guiar al discente a ser un aprendiz autónomo y responsable de su aprendizaje. Por tanto, para los estudiantes es necesario conocer su disposición para la adquisición de competencias y habilidades al utilizar estrategias de aprendizaje como herramientas fundamentales para alcanzar de manera eficaz y eficiente sus metas educativas. La conjunción de ambos elementos tendrá repercusión significativa, además, en la salud mental de los estudiantes.

De estos resultados, en general, se determinó que los estudiantes universitarios no mostraron en gran medida tener trazadas estrategias afectivas con relación al aprendizaje autónomo, lo cual impidió la regulación de las emociones. Las emociones y actitudes permiten a los estudiantes involucrarse con más fuerza en su proceso de aprendizaje, esto se corrobora con lo manifestado por *Zimmerman*, en su estudio,[8] quien considera que los aspectos motivacionales son importantes para los estudiantes, pues los impulsan a seguir un conjunto de procesos o etapas que le permiten la integración con sus pares para desarrollar un trabajo colaborativo, y por ende, alcanzar una meta de aprendizaje, no obstante, a pesar de que el componente afectivo es importante y difícil de acceder, es un área abandonada ya que se encuentra oculta, no es fácil de expresar, es subjetiva; por lo tanto, difícil de observar y medir.[9]

En la dimensión: Planificación de estudio, se pudo comprobar que fue la que presentó mayor incremento entre las demás dimensiones que conforman la variable, es decir que, mediante el pre-test se hizo evidente que los estudiantes no poseían estrategias de planificación como: un plan de trabajo, planificación de actividades y del tiempo, pero después de aplicar el estímulo, los resultados fueron revertidos. Lo manifestado tiene su respaldo en el estudio realizado por Herrera,[10] quien afirma que en lo relacionado con la dimensión: Organización y planificación del estudio, no es común que los estudiantes planifiquen el tiempo de estudio o los contenidos que deben estudiar. A este acto hay que sumar que no se acostumbra a estudiar desde inicio del año académico. De igual forma, no existía un hábito de comenzar a prepararse para los cursos más fáciles o difíciles, de tal manera que no se tuvo en cuenta el nivel de complejidad de los cursos para planear su estudio. Por lo tanto, al no mostrar adecuadas estrategias de planificación del aprendizaje es difícil que los estudiantes pudieran cumplir con sus propósitos o metas de aprendizaje, aspecto que determinaba ciertos niveles de estrés al enfrentar la resolución de los objetivos planteados.

En cuanto a la variable: Estrategias didácticas, en la dimensión Desarrollo de valores para el aprendizaje autónomo se observó que el incremento no fue significativo en el post-test, lo cual muestra que el acompañamiento del docente resultó esencial para promover los valores. De igual manera Backman,[11] en su estudio afirma que el trabajo del docente en el aula es vital para transmitir valores y de esta manera los estudiantes pongan en práctica su libertad, responsabilidad y autonomía en la construcción de sus aprendizajes y en sus relaciones interpersonales.

En relación a la dimensión: Desarrollo de habilidades para el aprendizaje autónomo, existió un aumento significativo en la puntuación con referencia al post-test. Este resultado corrobora que la función del docente debe propiciar el desarrollo de habilidades para que el estudiante ejerza su autonomía, pensamiento crítico, divergente y estratégico; el uso de herramientas tecnológicas y estrategias para la investigación formativa, mejora el trabajo en equipo; de forma semejante, el estudiante por iniciativa propia, debe adquirir la habilidad para indagar y seleccionar información en espacios científicos para producir textos académicos como parte de la investigación formativa. El docente debe acompañarlo mediante la aplicación de estrategias cognitivas, metacognitivas, afectivas y motivacionales.

El estudio permitió realizar el diagnóstico del estado del aprendizaje autónomo en los discentes de una universidad privada de Lambayeque mediante una evaluación previa. Se determinó la existencia de insuficiencias en el uso de estrategias cognitivas, metacognitivas, afectivas y de planificación de estudio; lo cual repercutió en el desarrollo de las capacidades de los estudiantes, con evidente limitación en el cumplimiento de sus actividades académicas y una repercusión negativa en la salud por el estrés.

Se evaluó el estado de aprendizaje autónomo que presentaban los estudiantes después de la evaluación, se obtuvieron resultados satisfactorios, que fueron evidentes en cada dimensión correspondiente de las variables objeto de estudio. En la investigación se aplicaron estrategias didácticas para fomentar el aprendizaje autónomo que conllevaron a la planificación y ejecución de talleres pedagógicos para revertir la situación inicial diagnosticada. Finalmente, después de aplicar el estímulo, se pudo corroborar la importancia del uso de estrategias didácticas para promover el aprendizaje autónomo y lograr mejores resultados académicos, además de un estado de salud mental más favorable en los estudiantes.

Conflicto de intereses:

Los autores declaran la no existencia de conflictos de intereses relacionados con el estudio.

Los roles de autoría:

1. Conceptualización: Gioconda del Socorro Sotomayor Nunura, Doris Díaz de Angulo, Nelly Dioses Lescano, Humberto Iván Morales Huamán, Roberth Manuel Rivas Manay, José Alberto Silva Siesquén, Antenor Vásquez Muñoz.
2. Curación de datos: Gioconda del Socorro Sotomayor Nunura, Doris Díaz de Angulo, Nelly Dioses Lescano, Humberto Iván Morales Huamán,

Roberth Manuel Rivas Manay, José Alberto Silva Siesquén, Antenor Vásquez Muñoz.

3. Análisis formal: Gioconda del Socorro Sotomayor Nunura, Doris Díaz de Angulo, Nelly Dioses Lescano, Humberto Iván Morales Huamán, Roberth Manuel Rivas Manay, José Alberto Silva Siesquén, Antenor Vásquez Muñoz.
4. Adquisición de fondos: Esta investigación no contó con adquisición de fondos.
5. Investigación: Gioconda del Socorro Sotomayor Nunura, Doris Díaz de Angulo, Nelly Dioses Lescano, Humberto Iván Morales Huamán, Roberth Manuel Rivas Manay, José Alberto Silva Siesquén, Antenor Vásquez Muñoz.
6. Metodología: Gioconda del Socorro Sotomayor Nunura, Doris Díaz de Angulo, Nelly Dioses Lescano.
7. Administración del proyecto: Gioconda del Socorro Sotomayor Nunura.
8. Recursos: Gioconda del Socorro Sotomayor Nunura, Doris Díaz de Angulo, Nelly Dioses Lescano, Humberto Iván Morales Huamán, Roberth Manuel Rivas Manay, José Alberto Silva Siesquén, Antenor Vásquez Muñoz.
9. Software: Gioconda del Socorro Sotomayor Nunura, Doris Díaz de Angulo, Nelly Dioses Lescano, Humberto Iván Morales Huamán, Roberth Manuel Rivas Manay, José Alberto Silva Siesquén, Antenor Vásquez Muñoz.
10. Supervisión: Gioconda del Socorro Sotomayor Nunura, Doris Díaz de Angulo, Nelly Dioses Lescano.
11. Validación: Humberto Iván Morales Huamán, Roberth Manuel Rivas Manay.
12. Visualización: José Alberto Silva Siesquén, Antenor Vásquez Muñoz.
13. Redacción del borrador original: Gioconda del Socorro Sotomayor Nunura, Doris Díaz de Angulo, Nelly Dioses Lescano, Humberto Iván Morales Huamán, Roberth Manuel Rivas Manay, José Alberto Silva Siesquén, Antenor Vásquez Muñoz.
14. Redacción, revisión y edición: Gioconda del Socorro Sotomayor Nunura, Doris Díaz de Angulo, Nelly Dioses Lescano, Humberto Iván Morales Huamán, Roberth Manuel Rivas Manay, José Alberto Silva Siesquén, Antenor Vásquez Muñoz.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Arguelles DC, García N. Estrategias para promover procesos de aprendizaje autónomo [Internet]. Bogotá: Universidad EAN; 2010 [citado 24 Mar 2024]. Disponible en: https://journal.universidadean.edu.co/index.php/Revista/article/view/528/516

2. Martín E, Moreno A. Competencia para aprender a aprender. En: Martín E, Moreno A. El Libro Universitario. Materiales Competencias Básicas en Educación [Internet]. Madrid: Alianza Editorial; 2014 [citado 24 Mar 2024]. Disponible en: https://www.researchgate.net/publication/339413301_LA_COMPETENCIA_APRENDER_A_APRENDER_ORIENTADA_AL_APRENDIZAJE_EN_LAS_CIENCIAS_SOCIALES_CLAVES_PARA_SU_DESARROLLO_Y_EVALUACION/link/5e5004df299bf1cdb93cc583/download?_tp=eyJjb250ZXh0Ijp7ImZpcnN0UGFnZSI6InB1YmxpY2F0aW9uIiwicGFnZSI6InB1YmxpY2F0aW9uIn19

3. Gimeno J, Pérez AI. Comprender y Transformar la Enseñanza [Internet]. Madrid: Morata; 2018 [citado 24 Mar 2024]. Disponible en: https://ariselaortega.wordpress.com/wp-content/uploads/2013/11/2-comprender-y-transformar-la-ensec3b1anza-sacristc3a1n.pdf

4. Zimmerman BJ, Martínez M. Development for a structure interview for assessing student use of self-regulated learning-strategy. American Educational Research Journal. 2018;23(4):614-28

5. Roque Y, Valdivia, P, Alonso S, Zagalaz M. Metacognición y aprendizaje autónomo en la

educación superior. Educación Méd Superior [Internet]. 2018 [citado 24 Abr 2024];32(4):[aprox. 126p]. Disponible en: https://www.ems.sld.cu/index.php/ems/article/view/1480/735

6. Llatas LJ. Programa Educativo para el Aprendizaje Autónomo basado en Estrategias didácticas fundamentadas en el uso de las tecnologías y comunicación. La investigación formativa de los estudiantes del primer ciclo de la USAT [Internet]. Malaga: Edita; 2016 [citado 24 Abr 2024]. Disponible en: https://riuma.uma.es/xmlui/bitstream/handle/10630/11732/TD_LLATAS_ALTAMIRANO_Lino_Jorge.pdf

7. López M. Diseño y análisis del cuestionario de estrategias de trabajo autónomo (CETA) para estudiantes universitarios. Rev Psicodidáctica [Internet]. 2010 [citado 24 Mar 2024];15(1):[aprox. 22p]. Disponible en: https://www.redalyc.org/pdf/175/17512968005.pdf

8. Zimmerman BJ. Becoming a Self-Regulated Learner: An Overview. Theory Into Practice. 2002;41(2):64-70

9. Rubin J. Language learner self-awareness. Journal of Asian Pacific Communications. 2001;11(1):25-37

10. Salinas A, Valdés G. Una mirada a la práctica de valores en el aula desde el método de proyectos. Rev Internacional Ciencias Sociales Humanidades SOCIOTAM [Internet]. 2017 [citado 24 Mar 2024];27(2):[aprox. 24p]. Disponible en: https://www.redalyc.org/pdf/654/65456039011.pdf

11. Backman E, Larsson H. What should a physical education teacher know? An analysis of learning outcomes for future physical education teachers in Sweden. Physical Education Sport Pedagogy. 2014;3(12):27-31