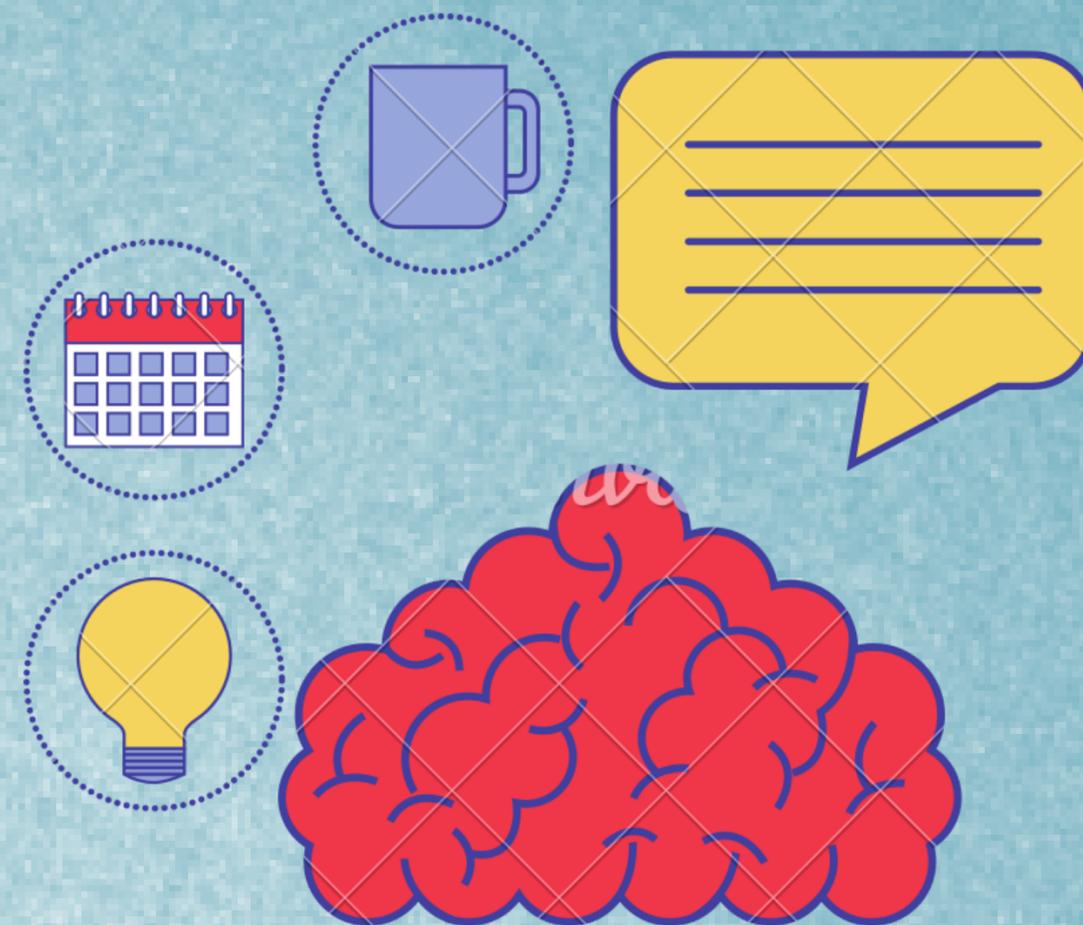




VOCÊ SABE O QUE É APRENDIZAGEM AUTORREGULADA*?



Você sabe como a aprendizagem autorregulada pode te ajudar?



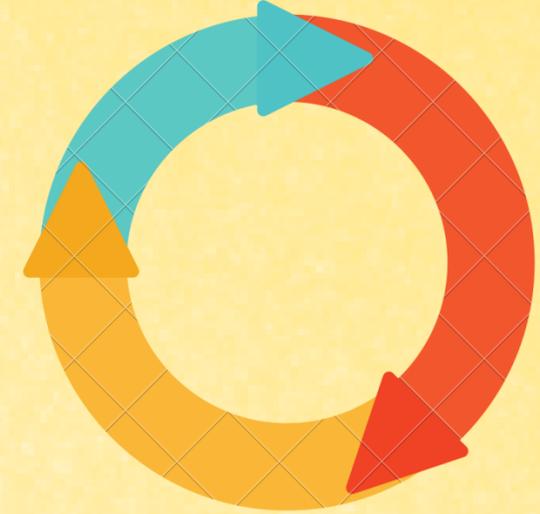
*BUROCHOVITCH, Evely; GOMES, Maria Aparecida M. **Aprendizagem autorregulada:** como promovê-la no contexto educativo? Petrópolis, RJ: Vozes, 2019.

A aprendizagem autorregulada é o processo pelo qual indivíduos ativam, orientam, monitoram e se responsabilizam pela sua própria aprendizagem. Isso não quer dizer que o estudante deve estar sozinho nessa caminhada, mas sim, que é o protagonista do seu processo de aprendizagem. Busca aprender a aprender.

Como fazer isso?



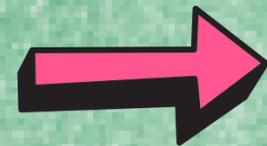
Zimmerman (2000)* propõe três fases para o processo de autorregulação da aprendizagem:



- 1) Previsão** - estabelecimento de objetivos da aprendizagem, definição de metas e planejamento.
- 2) Autocontrole** - automonitoramento do desempenho: uso de estratégias de aprendizagem.
- 3) Autorreflexão** - autoavaliação da realização de metas e da eficácia das estratégias. Influencia o processo de previsão para iniciar um novo ciclo de autorregulação da aprendizagem.

Podemos sintetizar a ideia da seguinte forma:

Planejamento



Execução



Avaliação

Objetivos
Organização
Cronograma

Monitorar:
aprendizagem
motivação
comportamentos

Autoavaliação

Como a aprendizagem autorregulada pode te ajudar?

- Consciência do seu processo de aprendizagem;
- Monitoramento do processo, e reorientação, quando necessário;
- Melhoria de sua motivação;
- Redução do estresse e da ansiedade;

