

## 4. METACOGNICIÓN.

*En España, para ser profesor hay que pasar un duro examen que llamamos "oposiciones". Este examen suele tener una gran cantidad de contenido (podemos hablar de unos 1500 folios de teoría y otros tantos de práctica). Así que cuando hace unos años me propuse ayudar a algunas personas para que fueran capaces de pasar este examen, sabía que sería una tarea difícil.*

*Lo primero que me pregunté es cómo se puede mejorar todo el proceso de aprendizaje y qué estrategias se podían llevar a cabo. Fue un profundo proceso de reflexión que duro varios años antes de empezar a preparar a estas personas. Hoy en día muchas de las personas que he ayudado son profesores funcionarios gracias a que dediqué una gran cantidad de tiempo a reflexionar sobre el aprendizaje. Es decir, a la metacognición.*

### • ¿Qué es la metacognición?

Imagina que tu mente es como un videojuego. En este juego, la metacognición es como tener una cámara que puedes alejar para ver no solo tu personaje, sino todo el mapa del juego. Te permite ver cómo juegas, dónde podrías mejorar, y qué estrategias te funcionan mejor. En otras palabras, la metacognición es pensar sobre cómo piensas, aprendes y resuelves problemas.



La **METACOGNICIÓN** es pensar sobre el propio pensamiento. Es la capacidad de analizar y reflexionar sobre cómo aprendemos. Imagínala como un espejo que te permite ver tu propio proceso de aprendizaje. Al entender cómo procesas, almacenas y recuperas información, puedes mejorar tu habilidad para aprender.

La metacognición nos ayuda en el aprendizaje por las siguientes razones:

**1** Nos permite ser conscientes del proceso de aprendizaje para reconocer aquellos aspectos en los que podemos mejorar. Para ello debes:

- **Identifica cómo estudias.** ¿Releyendo notas? ¿Haciendo resúmenes? Entender esto es el primer paso.
- **Reconoce lo que funciona y lo que no.** Tal vez hacer mapas mentales te ayuda más que solo leer.



**2** Nos ayuda a ajustar estrategias de aprendizaje. Al ser conscientes de nuestros propios procesos de aprendizaje, podemos identificar estrategias efectivas para aprender y memorizar conocimientos.

- **Si algo no funciona, cámbialo.** Experimenta con diferentes métodos de estudio hasta encontrar lo que mejor te funciona.
- **Reflexiona sobre tus éxitos y fracasos.** ¿Por qué te fue bien en un examen y mal en otro? Analiza y aprende de ambas experiencias.

### • Técnicas para autoevaluación y reflexión.

La autoevaluación y reflexión son herramientas clave en la metacognición. Permiten entender cómo aprendes mejor y cómo puedes mejorar tu proceso de aprendizaje. Para ello, podemos usar las siguientes técnicas:

- **Diarios de aprendizaje.** Este diario actúa como un registro personal en el que podemos escribir reflexiones e ideas sobre lo que estamos aprendiendo, cómo lo estamos aprendiendo, y cómo nos sentimos respecto al aprendizaje. También podemos anotar cómo abordamos el estudio, lo que funcionó, lo que no y por qué.
- **Diario de clase.** Sirve para registrar cualquier aspecto importante que sucede durante el transcurso de las clases. Te puedes formular preguntas como "¿qué conceptos me resultaron difíciles de entender y por qué?" o "¿cómo puedo aplicar lo que he aprendido en situaciones reales?".
- **Feedback de otros.** Pide a tus profesores o compañeros que te den su opinión sobre tu trabajo. A veces, el punto de vista de otros puede ayudar mucho.
- **Autoevaluaciones regulares.** Hazte a ti mismo pruebas cortas o cuestionarios sobre lo que has estudiado para ver qué tanto has retenido.



En definitiva, la metacognición supone tomar el control de nuestro propio aprendizaje. Es como tener un mapa para tu viaje de aprendizaje. La metacognición te ayuda a entender dónde puedes mejorar y a desarrollar estrategias efectivas para alcanzar tus objetivos.

# ACTIVIDAD 3. AUTOEVALUACIÓN Y REFLEXIÓN.

## Tarea 1. Diario de aprendizaje.

Una buena manera para reflexionar sobre el aprendizaje es a través de un diario de aprendizaje. Este diario actúa como un registro personal en el que podemos escribir reflexiones, estrategias usadas para el estudio, problemas encontrados, etc.

**TAREA. Elabora un diario de aprendizaje del último tema que hayas tenido que estudiar para un examen reciente (puede ser la materia que quieras).**

Alumno:	Materia:	Unidad:	Fecha:
Reflexión de lo aprendido en el tema ___ de la materia de _____.			
Estrategias utilizadas para el estudio:			
Problemas con los que me he encontrado en el estudio:			
Sentimientos sobre el aprendizaje:			
Objetivos para el siguiente tema:			

## Tarea 2. Diario de clase.

Otra manera para que reflexionemos sobre nuestro propio aprendizaje, es elaborar un diario de clase. El diario de clase consiste en una serie de preguntas acerca de lo aprendido en clase.

Este diario lo podemos hacer para todas las materias justo cuando acabamos la clase (o los últimos 5 minutos si el profesor nos deja tiempo para ello).

**TAREA. Elabora el diario de clase de lo que hemos aprendido hoy en clase en esta materia.**

Alumno:	Materia: FOPP	Unidad: 3	Fecha:
¿Qué he aprendido hoy?			
¿Para qué sirve?			
¿Qué he entendido bien?			
¿Qué no he entendido bien?			
¿Qué relación tiene con otras cosas que sabía de antes?			
¿Sobre qué me gustaría profundizar más?			

## Tarea 3. La opinión de nuestros compañeros cuenta.

En muchas ocasiones las cosas se ven mejor desde fuera. En esta tarea nos vamos a poner en grupos de 4 y le vamos a preguntar a nuestros compañeros sobre nuestro proceso de aprendizaje. Las preguntas pueden ser las que quieras, pero aquí te doy algunas ideas.

- ¿Creéis que participo en clase?
- ¿Atiendo a las explicaciones de los profesores?
- ¿Aprovecho el tiempo en clase para quitarme tarea para casa?
- ¿Trabajo bien en las actividades en grupo?
- ¿Ayudo a mis compañeros y dejo que mis compañeros me ayuden a mí?
- ¿Cuáles creéis que son mis puntos fuertes? ¿Qué creéis que puedo mejorar?
- ¿Tenéis algún consejo para que pueda mejorar?

**TAREA. Elabora una redacción de 300 palabras en donde reflexiones sobre los comentarios de tus compañeros. Acaba indicando los aspectos que puedes cambiar para mejorar en los estudios.**