

TÉCNICAS DE APOYO PARA EL APRENDIZAJE EN ESTUDIANTES

APRENDER A APRENDER: LA METACOGNICIÓN

La Metacognición refiere al conocimiento sobre uno mismo, respecto a los propios conocimientos y procesos cognitivos, con el fin de poder autorregular nuestros procesos de aprendizajes y así tener mejores resultados con menos esfuerzo, por eso suele reconocerse como el **"Aprender a Aprender"**. Es el conjunto de acciones orientadas a conocer las propias operaciones y procesos mentales (qué), saber utilizarlas (cómo) y saber readaptarlas y/o cambiarlas cuando así lo requieran las metas propuestas" (Osse 2007).

¿Qué debo reconocer en mí?

Cuáles son mis habilidades, limitaciones, recursos disponibles, conocimientos previos (cuanto sabes), conocimientos nuevos (lo que necesitas saber), conocimiento que están en proceso (lo que estas aprendiendo) y la utilidad de estos conocimientos.

Acciones sugeridas para aprender cómo aprendes:

- Fijar claramente los objetivos antes de comenzar a estudiar o realizar una labor.
- Determinar cuanto tiempo le vas a dedicar al estudio diaria y semanalmente.
- Aprender nuevas estrategias de aprendizaje que no has utilizado anteriormente.
- Identificar qué estrategia funciona mejor en ti y cual no funciona bien.
- Reconocer el valor del estado motivacional que presentas para tener resultados.
- A partir de lo aprendido, cuestionarse, autoevaluarse y si es necesario cambiar la forma de estudio.

Teniendo clara la información anterior, podrás decidir activamente qué estrategias de aprendizaje utilizar con respecto a tus características personales y las características de la disciplina que estudias.

Bibliografía

Universidad Autónoma de Chiapas (UNACH) Proyecto final "metacognición y estrategias de aprendizaje" (pozo y monereo, 1999, PP. 111- 121)

Osse, S. (2007). Hacia un aprendizaje autónomo en el ámbito científico. Inserción de la dimensión metacognitiva en el proceso educativo. Concurso Nacional Proyectos Fondecyt.