

## Metacognición y autorregulación como herramienta para pensar y aprender

### Metacognición

Es la capacidad de una persona para pensar sobre sus propios procesos cognitivos. Involucra:

- La capacidad de reflexionar sobre el pensamiento y sus aplicaciones a la realidad
- Analizar cómo resolvemos problemas
- Reconocer nuestros procesos de aprendizaje



**¿Qué entendemos por metacognición y autorregulación?**

### Autorregulación

Es la capacidad para actuar y dirigir nuestro comportamiento hacia metas específicas, involucrando la motivación personal y las estrategias cognitivas y metacognitivas para:

- Establecer metas y monitorear su progreso
- Realizar adaptaciones cuando sea necesario
- Autoevaluar nuestros procesos para la mejora

### ¿Por qué es importante en el aula?

Estas estrategias tienen altos efectos en el aprendizaje y un bajo costo de implementación.



### ¿Qué podemos lograr en nuestros estudiantes?

Una alta conciencia sobre el propio pensamiento

Persistencia y perseverancia ante situaciones adversas y desafíos

Capacidad de adaptación del comportamiento



Los estudiantes que han desarrollado estrategias de autorregulación demuestran resultados educativos 7 meses más avanzados que sus pares

(Education Endowment Foundation, 2020).

## Metacognición y autorregulación como herramienta para pensar y aprender

### Tres ideas clave



Estas capacidades son un pilar fundamental para el éxito de nuestros estudiantes



Implementarlas requiere conocer las necesidades del grupo



Para instalar estas prácticas en el aula, su implementación debe ser parcelada y gradual

**Uso de evaluación formativa:** Ofrecer oportunidades para reconocer logros, dificultades, y caminos para la mejora. Entrega de retroalimentación efectiva, detallada y oportuna

**Ambientes propicios para desarrollar la autonomía:** Promover oportunidades para la toma de decisiones y generar sentido de agencia personal en los procesos de aprendizaje. Asignar desafíos adecuados al nivel

**Promover interacciones de aula:** Fomentar la capacidad de dirigir el aprendizaje a través de la comunicación docente-estudiante y la colaboración entre pares

**Enseñanza directa de estrategias cognitivas y metacognitivas:** Entrenar al estudiantado en el uso de la autorregulación de manera explícita e implícita

**Desarrollo de motivación y mentalidad positiva:** Ofrecer actividades interesantes y dirigidas que fomenten su autoeficacia, orientación y gusto por aprender y mejorar

### Orientaciones pedagógicas

Cómo citar: SUMMA (2023). Diálogo como herramienta para enseñar y aprender  
[https://open.summaedu.org/wp-content/uploads/2024/05/orientaciones-metacognicion\\_open.pdf](https://open.summaedu.org/wp-content/uploads/2024/05/orientaciones-metacognicion_open.pdf)