

Metacognición y autorregulación del aprendizaje

Enrique Flores González¹
 Alberto Vianey Trujillo Rodríguez²

Cómo citar este artículo: Flores-González, E. y Trujillo-Rodríguez, A. V. (2024). Metacognición y autorregulación del aprendizaje. *Revista Fedumar*, 11(1), 194-198. <https://doi.org/10.31948/fpe.v11i1.4299>

Fecha de recepción: 24 de julio de 2024

Fecha de aprobación: 10 de octubre de 2024

Resumen

El presente texto es una reflexión del concepto de metacognición, que involucra tanto a las acciones y estrategias del docente, como a la disposición mental y motivacional del estudiante, quien enfrenta el reto de analizar los procesos que él mismo realiza en su tarea esencial de adquirir nuevos aprendizajes, apropiarse del conocimiento y la pericia para resolver problemas. El tema es muy importante en tanto que refiere al autoconocimiento de los propios estados mentales y procesos cognitivos y al control que se puede ejercer en esa disposición hacia el aprendizaje.


Palabras clave: metacognición, autorregulación, aprendizaje

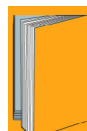
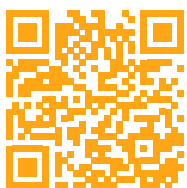
Introducción

El aprendizaje es un proceso altamente complejo, porque entran en juego distintas variables y situaciones; requiere la participación activa del estudiante, porque es a partir de sus saberes y experiencias previas que se va construyendo el propio conocimiento, con la mediación de distintas estrategias didácticas y pedagógicas en el encuentro entre este y el docente. La idea de transmitir conocimientos va quedando relegada para abrir espacios de comprensión y acción en la cual la práctica docente se encamina a desarrollar habilidades en el alumnado,

El texto es producto de las pláticas académicas en el contexto del Seminario de metacognición en el marco del convenio entre la Universidad Autónoma de Fresnillo y la Universidad Mariana.

¹ Doctor en Economía, Pobreza y Desarrollo, Universidad Baja California. Magíster en Población, Desarrollo y Políticas Públicas UAZ. Licenciado en Economía UAZ. Docente Universidad Autónoma de Zacatecas, México. Correo: efg1984@gmail.com 

² Doctor en Educación, Universidad de Baja California, México. Magíster en Filosofía, Universidad Incca de Colombia. Licenciado en Filosofía, Universidad Santo Tomás. Licenciado en Teología, Pontificia Universidad Javeriana. Docente investigador, Universidad Mariana. Correo: avianey18@umariana.edu.co 



para aprender a aprender. Esta nueva realidad, que tiene mucha fuerza en la actualidad, es entendida como una nueva mirada a los procesos formativos de la educación, cuyos actores son los docentes y estudiantes. El reto del maestro está en preparar y poner en ejecución una gran cantidad de estrategias pedagógicas para que el proceso de enseñanza y aprendizaje sea cada vez más significativo; el compromiso del estudiante está en implicarse en su propio proceso formativo. En términos más técnicos, es muy relevante que la educación en la actualidad se relea desde el desarrollo del aprendizaje autónomo, que implica temas nodales tales como la metacognición, autorregulación y motivación, las cuales son examinadas por la comunidad científica y las investigaciones más recientes como realidades decisivas para el aprendizaje autónomo y significativo del estudiante.

Metacognición y autorregulación

Uno de los desafíos asumidos en esta década es lograr que el aprendizaje esté atravesado por procesos de metacognición y autorregulación, pues se convierten en una de las alternativas para mejorar la autonomía y autogestión en el filtro que se debe realizar frente a la cantidad de información del mundo digital, logrando estructurar un lente crítico reflexivo que permite no solo escoger la información, sino también, asumir una postura política frente a esta.

Según Flavell (1987), la metacognición se ha definido como "la habilidad para monitorear, evaluar y planificar nuestro propio aprendizaje" (p. 906); por lo tanto, tiene que ver con la acción autoconsciente del conocimiento, que envuelve un segundo momento, un nivel superior que permite inspeccionar y regular procesos cognitivos sobre cómo aprender, recordar, ensayar o resolver problemas. En la actualidad, es necesario que en los procesos de enseñanza-aprendizaje los estudiantes hagan sus propios procesos

metacognitivos, referidos al conocimiento que tienen de sus propios procesos cognitivos, lo cual aborda los propósitos de las actividades que realizan y el desarrollo o avance personal, permitiendo una realidad muy importante como es la autorregulación del pensamiento, los procesos y los productos del aprendizaje.

En una relectura heideggeriana se podría afirmar que se llega a aquello que quiere decir aprender si nosotros, por nuestra parte, somos conscientes del hecho de aprender; para que este intento tenga éxito, tenemos que estar preparados para aprender a aprender. A semejanza de lo que se asevera frente a lo que significa pensar, la metacognición se interesa por los procesos internos que sufre el estudiante frente a la posibilidad del conocimiento, los aspectos motivacionales para someter a análisis y evaluación, los procesos que él mismo usa para aprender, acceder al conocimiento y resolver los problemas; es decir, conocer sus propios procesos cognitivos, su posibilidad y el control que se autoejerce para alcanzar una meta.

Según Tamayo et al. (2015), la labor del ejerciciodeladocenciaenlaautorregulación metacognitiva busca influir en la toma de decisiones de los estudiantes, "para que aprendan a planificar, monitorear y evaluar los procesos de aprendizaje" (p. 173), de tal forma que alcance una autonomía, una especie de mayoría de edad en sus procesos cognitivos. Por su parte, el estudiante metacognitivo es un agente activo y consciente de su proceso de formación, que trabaja de manera autorregulada en procura de unas metas, y muestra unas habilidades y desempeños de nivel superior, unidos a la obtención de mejores resultados, mayor satisfacción y compromiso en el aprendizaje.

Lo anterior permite inferir que el estudiante competente hace uso de los conocimientos metacognitivos para autorregular su aprendizaje, generando nuevos aprendizajes relacionados con la tarea y con sus propios medios y recursos como

aprendiz. Así, se involucra en el proceso general de la enseñanza y el aprendizaje y, de manera especial, en su propio proceso de aprender a aprender en autonomía, responsabilidad y compromiso; la escuela, por su parte, es la encargada del fomento del aprendizaje autónomo y, al mismo tiempo, la implementación de nuevas y variadas estrategias de aprendizaje que contribuyan a este fin.

Puntualizando un poco más, se puede aseverar que la metacognición es aprender a aprender; esta definición está cargada de significado, pues implica un proceso reflexivo sobre la actividad cognitiva; esto puede darse a nivel individual, grupal y cooperativo, permitiéndole realizar una tarea de cualquier índole, monitorear cómo la hace mientras avanza en su actividad y, asimismo, orientar el curso de sus cogniciones. A esto subyace esencialmente la conciencia del propio conocimiento como la autorregulación que sobre estos se produce. Ahora bien, el logro académico, el aprendizaje autoestructurado, el análisis reflexivo constante, se relacionan directamente con estos procesos de metacognición y autorregulación; de ahí su importancia tanto para docentes como estudiantes, puesto que, al identificar aquellas habilidades metacognitivas que poseen los estudiantes y docentes los llevará a conocer, precisamente, el horizonte hacia dónde deben estar enfocadas las estrategias de aprendizaje (Huertas et al., 2014).

Según Aymara et al. (2018), las estrategias metacognitivas facilitan el aprendizaje significativo en mayores niveles; ayudan a identificar y potencializar los estilos de aprendizaje, pues es bien sabido que no existe una única forma de aprender, interpretar o relacionarse con el mundo o consigo mismo. De ahí que las habilidades metacognitivas se conviertan en el puente no únicamente para planear las estrategias que más convengan a cada uno frente a ciertas situaciones

de aprendizaje, sino también para aplicarlas eficientemente, identificando posibles errores o dificultades, en aras de lograr extrapolar los conocimientos a otras situaciones de aprendizaje. Así pues, estos autores confirmaron que el nivel metacognitivo está dado fundamentalmente por tres aspectos: el uso de la memoria, el conocimiento de las limitaciones y el patrón utilizado para el procesamiento de la información.

Aunado a lo anterior, Alama (2015) sostiene que la metacognición se convierte en sí misma en una didáctica metacognitiva, dado que contribuye a la concienciación de la acción del docente y la actividad del estudiante, incrementando paralelamente el interés y disfrute de los procesos de enseñanza-aprendizaje. Dicho proceso de concienciación es adquirido por autoobservación, intracognición y autorregulación, logrando diferenciar el conocimiento del mundo exterior del interior. Cabe mencionar que, la autorregulación facilita identificar si la acción que el individuo está ejecutando conduce al objetivo deseado; además, gesta procesos de responsabilidad de su propio aprendizaje.

Alama (2015) infiere que existen ciertas competencias que facilitan la metacognición tanto para el docente como para el estudiante. Para el primero, le genera procesos de reflexión constante frente a sus propios aprendizajes, le facilita la creación de estrategias metacognitivas efectivas para afrontar las dificultades, aumentar el nivel académico y autonomía de los estudiantes, llevándolos a trascender el aula y cualquier escenario educativo. Para el segundo, le ayuda a gestar procesos conscientes, reflexivos y críticos, en lugar de usar constantemente la memorización y repetición; asimismo, a emplear su autorregulación voluntariamente, en aras de lograr desarrollar un alto nivel personal y académico.

Lo anterior es confirmado por Monereo (1995), al proponer los siguientes principios metacognitivos, los cuales gestan mejores procesos de enseñanza-aprendizaje: 1) propiciar autoconocimiento en cuanto a dificultades, habilidades y preferencias al momento de aprender, para ajustar sus expectativas y resultados de logro, posibilitando la adaptación coherente entre sus deberes y características propias; 2) generar espacios de autorreflexión en cuanto a la forma de adquirir los conocimientos, vislumbrando el análisis de decisiones regulativas (planificación, monitoreo, valoración de la praxis); 3) tejer un diálogo consciente frente al propósito de aprendizaje; de forma paralela, reconocer las intenciones del docente o persona que propone la actividad, lo cual permite ajustarse mejor a las expectativas y demandas del mismo.

Allueva (2002) sustenta que la metacognición está formada por modalidades como: metaatención, metamemoria, metacomprensión, metalenguaje, las cuales ayudan a especificar no solo en qué aspectos de mejora trabajar, sino también, qué habilidades y competencias fortalecer, abriendo caminos de un desarrollo personal y profesional integral.

Desde esta perspectiva, la metacognición y la autorregulación ayudan también a construir la propia identidad o autoimagen cognitiva, logrando tanto en el docente como en el estudiante, una postura crítica frente a su aprendizaje, sabiendo que cada día habrá algo que aprender y, para ello, siempre deberán estar analizando su quehacer intrapsíquico. Esto denotaría una dificultad, pues, a simple vista, parece un proceso tedioso que implica demasiado tiempo; no obstante, la metacognición tiene plus, al igual que diferentes procesos cognitivos de orden superior, y es la automatización de los conocimientos nombrados por Gutiérrez et al. (2016): declarativo, procedimental y condicional.

Desglosando un poco el proceso referido, se haría hincapié en la automatización del conocimiento declarativo, que hace referencia al saber qué hacer; es decir, identificaría fácilmente aquellos factores que influyen en su aprendizaje y memoria; asimismo, destrezas y recursos necesarios para realizar cualquier actividad; frente al conocimiento procedimental, automatizaría el cómo usar las estrategias y, en cuanto al conocimiento condicional, ayudaría a indicar rápidamente cuándo y por qué se debe aplicar los procedimientos y las estrategias, logrando que la tarea exigida se complete de forma eficaz.

Conclusiones

En virtud de lo expuesto, en este ensayo se puede concluir que la metacognición y la autorregulación mejoran sustancialmente los procesos cognitivos implicados, lo cual permite a los estudiantes tener una vida académica de calidad, a prepararse para su vida en sociedad, siendo reflejo de una persona que ha desarrollado autonomía, responsabilidad, autogestión, flexibilidad y reflexión crítica. Igualmente, la metacognición ayudaría a mejorar las relaciones intra e interpersonales, pues no solo se favorece un desarrollo a nivel personal, sino que involucra la forma como las personas se relacionan con otras. Esto connotaría caminos para reducir barreras entre quien enseña y quien aprende.

La metacognición se relaciona con el aprendizaje significativo, pues activarla y automatizarla implica, además de activar conocimientos previos sobre los contenidos enseñados, señalar los aciertos, más que los errores, resaltar la orientación más que la imposición, puesto que es mucho más productiva una persona a la que se le reconoce sus habilidades, que a la que se le recalcan sus fallos. Se facilita entonces los procesos de enseñanza-aprendizaje y el anclaje de la nueva información.

La metacognición y la autorregulación son habilidades cruciales para un buen desempeño en el aprendizaje, dado que permiten reflexionar sobre el propio proceso cognitivo, evaluar el método de estudio y las estrategias empleadas para hacer los ajustes pertinentes en procura de mejorar el rendimiento académico. Con estas habilidades, el estudiante es un agente autoconsciente de cómo aprende y de la necesidad de implementar estrategias más eficientes que permitan un progreso en la asimilación y construcción del propio conocimiento, que se puede autoverificar constantemente, en lo que los especialistas han denominado el aprender a aprender de manera más efectiva. Igualmente, los docentes desempeñan un papel importante en su tarea de contribuir al desarrollo de la metacognición y la autorregulación en los estudiantes, abriendo espacios formativos para que estos adquieran un mayor control sobre su aprendizaje y alcancen mejores resultados en diversas áreas de estudio.

Referencias

- Alama, C. (2015). Hacia una didáctica de la metacognición. *Prospectiva Universitaria*, 5(8), 77-86. <https://doi.org/10.26490/uncp.horizonteciencia.2015.8.123>
- Allueva, P. (2002). *Desarrollo de habilidades metacognitivas: programa de intervención*. Consejería de Educación y Ciencia.
- Aymara, A. P., Uvillus, G., Cañizares, L. A. y Constante, M. F. (2018). Estilos de aprendizaje y las habilidades metacognitivas infantiles. *Revista Boletín Redipe*, 7(7), 166-174.
- Flavell, J. H. (1987). Metacognition and cognitive monitoring: A new area of cognitive-developmental inquiry. *American Psychologist*, 34(10), 906-911. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.34.10.906>
- Gutiérrez, A. P., Villanueva, L. P. y Santander, H. P. (2016). *Relación entre el conocimiento declarativo y procedimental del uso de la técnica de categorización y el tipo de aprendizaje que logran los estudiantes en una clase de Lengua Castellana* [Tesis de maestría, Universidad del Norte]. <https://manglar.uninorte.edu.co/handle/10584/7611#page=1>
- Huertas, A., Vesga, G. y Galindo, M. (2014). Validación del instrumento 'Inventario de Habilidades Metacognitivas (MAI)' con estudiantes colombianos. *Praxis & Saber: Revista de investigación y pedagogía*, 5(10), 55-74. <https://doi.org/10.19053/22160159.3022>
- Monereo, C. (1995). Enseñar a conciencia: ¿Hacia una didáctica metacognitiva? *Aula de Innovación Educativa*, (34), 74-80.
- Tamayo, Ó. E., Zona, R. y Loaiza, Y. E. (2015). El pensamiento crítico en la educación. Algunas categorías centrales en su estudio. *Revista Latinoamericana de Estudios Educativos*, 11(2), 111-133.