



METACOGNICIÓN

Capacidad que tienes de mirarte a ti mismo y pensar sobre tu propio conocimiento. Es ese diálogo interno que te permite, frente a una tarea concreta, **reflexionar sobre lo que vas a hacer, cómo lo vas a hacer y por qué lo vas a hacer.**

Después de desarrollar la actividad académica:



Evalúa si te funcionó el plan. Mantén lo que sí y modifica lo que no.

No solo importa el resultado, es fundamental tu autoevaluación del proceso. Pregúntate:

- ¿Qué he comprendido de lo que estudié?
- ¿Puedo conectar las ideas de lo que aprendí con otras cosas que ya sé?
- ¿Qué me queda claro y qué necesito aclarar?
- ¿Qué es algo nuevo que aprendí?
- ¿Qué me falta por saber?
- ¿Me sirvieron las estrategias que utilicé?

3 Después

Durante el desarrollo de la actividad académica:



Revisa constantemente el desarrollo de la actividad y pregúntate:

- ¿Estoy cumpliendo con el objetivo?
- ¿Estoy dentro del tiempo que estimé?
- ¿Está quedando como me lo imaginé?
- ¿Estoy motivado y concentrado?
- ¿Estoy comprendiendo?
- ¿Qué dificultades estoy teniendo?

2 Durante



Reflexiona si estás cumpliendo lo planeado y que te esté siendo útil para lo que quieres aprender, de lo contrario, ajústalo.

- Si lo estás cumpliendo, date ánimo y sigue adelante.
- Si no estás cumpliendo, identifica qué está fallando en tu proceso para que puedas emprender la acción más adecuada que te permita solucionar dicha falla.

En la universidad es necesario que tomes conciencia sobre tu proceso de aprendizaje y las estrategias que utilizas en cada momento, porque esto te permite **potencializar tus capacidades y tener un muy buen desempeño.** A este proceso lo llamamos aprender a aprender (metacognición).

APRENDER A APRENDER

Aprender a aprender implica tener en cuenta, primero, tres variables: persona, tarea y estrategia. Esto lo lograrás si:

Persona

Identificas lo que piensas sobre tus propios conocimientos, capacidades y limitaciones.

Por ejemplo:

- ¿Cómo aprendo más fácilmente matemáticas?
- Usualmente, ¿en qué áreas me va bien?
- ¿Qué tanto sé sobre este tema?



Tarea

Comprendes las características de las tareas y qué implicaciones tienen estas para ti.

Por ejemplo:

- ¿Qué tan difícil es este trabajo?
- ¿Cuánto tiempo me llevará realizar esta tarea?

Estrategia

Estableces las estrategias y técnicas más útiles para asumir las diferentes tareas.

Por ejemplo:

- ¿Cuál es la mejor forma de estudiar para este examen?
- Dada mi experiencia, ¿cuál sería el mejor lugar para hacer esta actividad?



1 Antes

¡A TRABAJAR!

Momentos que debes tener en cuenta en cualquier actividad académica

Antes de iniciar:

Planea lo que harás

1. ¿Qué voy a hacer?
2. ¿Para qué lo voy a hacer?
3. ¿Cómo lo voy a hacer?
4. ¿Cuándo y qué tiempo le dedicaré?
5. ¿Dónde lo haré?



Realiza predicciones sobre lo que encontrarás en el proceso y el resultado final.



Ten en cuenta tus conocimientos, capacidades y limitaciones a la hora de definir objetivos, estrategias y tiempos de dedicación.



Reconoce las características de lo que vas a estudiar y la estrategia más útil (es diferente estudiar cálculo diferencial a anatomía).



¿Sabías que no hay una única forma de aprender? ¿Has pensado cuál es la tuya en cada una de las asignaturas?