



*Imagen ilustrativa. Freepik.*

## Habilidades metacognitivas: herramientas fundamentales en el aprendizaje universitario

3 de Junio 2022 Por: [Redacción](#) <sup>[1]</sup>

Por: Wilmer Casasola-Rivera

Escuela de Ciencias Sociales

Doctor en Educación, Máster en Neuroeducación

Las herramientas para enfrentar las actividades universitarias suelen estar ausentes como contenido formativo. Muchas universidades podrían suponer que los estudiantes universitarios saben estudiar y gestionar su propio conocimiento. Esta hipótesis lambrija provoca una sobrecarga cognitiva y emocional en los estudiantes. Una adecuada didáctica universitaria facilita herramientas de estudio para que los estudiantes logren gestionar su propio conocimiento

y aprendizaje.

Las habilidades metacognitivas son estrategias para gestionar el propio aprendizaje. Las universidades podrían facilitar a los estudiantes herramientas para potenciar la metacognición a través de cursos, talleres, seminarios, centros de formación, MOOC, etc. Crear recursos formativos en habilidades metacognitivas les permite a los estudiantes obtener mejores resultados en el proceso de enseñanza y aprendizaje. Pero también la docencia necesita gestionar habilidades metacognitivas. No todo docente universitario tiene formación en docencia universitaria y esto provoca un vacío en la formación profesional. Las competencias profesionales no se pueden equiparar con las competencias docentes. Esta es la gran deuda que tiene la universidad con los estudiantes, principalmente con aquellos estudiantes que tienen que pagar grandes cantidades de dinero para obtener una titulación académica universitaria.

La educación en general se ha concebido como transferencia de información. Este error pedagógico supone que el estudiante debe aplicar la información que recibe. Pero saber aplicar información teórica es una competencia y habilidad que se tiene que enseñar o aprender. Un modelo educativo debe responder a la complejidad global que vivimos, saturada de problemas sociales. Pese a esto, continuamos aplicando exámenes memorísticos como instrumentos para medir conocimientos (o castigar el olvido). Un repetidor de información no es una persona inteligente. Inteligente es quien sabe utilizar y gestionar la información disponible para aplicarla a la solución de problemas prácticos.

La metacognición es una competencia cognitiva que permite pensar acerca de las propias experiencias psicológicas que afectan el aprendizaje. La metacognición permite identificar la forma como trabaja la mente durante el proceso de aprendizaje. Aquí entran en juego tres componentes básicos: 1) conciencia de los procesos mentales, 2) conocimiento de las capacidades cognitivas, y 3) regulación de la conducta.

La conciencia de los propios procesos mentales le permite a un estudiante identificar las creencias y motivaciones que condicionan o potencian su actitud ante una tarea. Los esquemas mentales condicionan la forma como el estudiante se acerca a una actividad de aprendizaje. El conocimiento de las propias capacidades cognitivas permite que un estudiante identifique y utilice los recursos que potencian más su aprendizaje. La capacidad cognitiva permite saber cuándo y por qué motivo disminuye la concentración ante una tarea y qué factores motivan un aprendizaje. La regulación de la conducta tiene que ver con la capacidad para regular la mente y dirigir la conducta hacia una finalidad concreta. Implica una adecuada planificación y regulación durante la actividad de aprendizaje.

Las habilidades metacognitivas permiten desarrollar una mejor competencia para reflexionar y dirigir el propio pensamiento: tomar conciencia plena de las acciones favorables para finalizar con éxito una actividad o actuar de otra manera para mejorar el proceso de aprendizaje.

Las habilidades metacognitivas son herramientas básicas que permiten a los estudiantes tomar plena conciencia de sus fortalezas y debilidades en el proceso de profesionalización universitaria. Un componente clave en la metacognición es la autorregulación. Permite tener

conciencia del propio proceso de aprendizaje y disminuye la posibilidad de sucumbir en la tóxica conducta procrastinadora. La procrastinación académica es una conducta que afecta la vida personal y profesional del estudiante universitario. La capacidad para autorregular los procesos mentales que inducen a conductas académicamente tóxicas requiere de una habilidad metacognitiva. La metacognición regula activamente el pensamiento que conduce a conductas de ocio negativo, principal factor del bajo rendimiento académico.

Una herramienta básica para potenciar habilidades metacognitivas en estudiantes universitarios, se compone de tres elementos fundamentales: planificar, monitorear y evaluar. Un adecuado uso de estos tres elementos permite dirigir de forma más fluida el aprendizaje.

La planificación. La mente se activa y se prepara para alcanzar una meta de aprendizaje cuando se planifica. Planificar implica establecer una serie de pautas bien estructuradas. a) Definir los objetivos que se quieren lograr. El compromiso es mayor cuando se establecen objetivos de aprendizaje. b) Visualizar las dificultades que se van a enfrentar. La capacidad de prever las dificultades de una actividad, permite gestionar anticipadamente los recursos para enfrentarla. Sin embargo, cuando un estudiante considera que un curso es fácil, no le dedica el tiempo que merece. Al final, entrega trabajos que no se ajustan al nivel de exigencia de un docente. El resultado puede ser negativo para el estudiante si el docente está comprometido con la excelencia académica y no está dispuesto a bajar el nivel de exigencia por el hecho de que un estudiante no supo organizarse adecuadamente. c) Implementar estrategias. Las estrategias se relacionan con la capacidad para gestionar adecuadamente los recursos, físicos y mentales, para alcanzar las metas propuestas. Por ejemplo, determinar las técnicas de estudio y los recursos específicos que potencien la comprensión de una materia.

En el proceso de planificación es muy importante gestionar sentimientos de auto-eficiencia que permitan generar la motivación necesaria para alcanzar las metas de aprendizaje. Un estudiante con habilidades metacognitivas está preparado para gestionar su propia motivación ante factores externos desmotivadores que puedan afectar sus metas académicas.

La monitorización. Se puede planificar perfectamente una tarea, pero si no se logra monitorear adecuadamente su ejecución, los resultados no serán óptimos. Monitorear es controlar de forma activa los aspectos implicados en el desarrollo de una actividad. Implica tomar conciencia de los factores que influyen en el cumplimiento de una tarea. Por ejemplo, identificar los factores internos y externos que provocan desconcentración y gestionar las estrategias para reenfocarse en la tarea. Divagar en las nubes de pensamientos inútiles es un factor que influye en el rendimiento académico. Tener la capacidad para regular y controlar estos pensamientos, es parte de la monitorización de las actividades de aprendizaje.

Monitorear una tarea requiere de la implementación de cuatro elementos básicos: a) la aplicación de conocimientos adquiridos, b) la evaluación del progreso de la actividad, c) el replanteamiento de estrategias de aprendizaje para optimizar los resultados, y d) tomar conciencia de los aspectos emocionales que pueden influir en el resultado de un objetivo. Por ejemplo, el estado de ánimo, la confianza, la ansiedad, entre otros. Se tiene que observar si la dificultad de una tarea se debe a factores externos o internos y cómo influyen en la disposición

hacia la meta.

La evaluación. ¿Por qué evaluar el propio aprendizaje? Evaluar significa analizar los resultados de la planificación: si permitió alcanzar los objetivos propuestos, qué tipo de dificultades se presentaron, cómo se resolvieron, cómo corregirlas en una siguiente tarea. Cuando se concluye un proceso de aprendizaje se debe analizar qué rendimiento se obtuvo, qué errores se cometieron, qué nivel de conocimientos se adquirió y cómo se integran estos conocimientos con su campo de acción profesional, qué nivel de gratificación personal dejó el nuevo aprendizaje. Evaluar es analizar rigurosamente los resultados que obtuvimos de una actividad de aprendizaje. La evaluación nos permite tomar conciencia de cómo estamos invirtiendo el tiempo en la universidad. Ser autocríticos de nuestro propio desempeño y a asumir los resultados de nuestras propias acciones.

Si no somos capaces de evaluar lo que aprendemos y cómo podemos utilizar el nuevo conocimiento en la solución de problemas prácticos o en la formulación de nuevas ideas para interpretar un problema, nos convertimos en receptores y repetidores de información inútil. El objetivo del conocimiento es su aplicación. La contemplación de las ideas es un mito muy caro...

---

***Las opiniones aquí vertidas no representan la posición de la Oficina de Comunicación y Mercadeo y/o el Tecnológico de Costa Rica (TEC).***

---

**Source URL (modified on 06/14/2022 - 16:44):** <https://www.tec.ac.cr/hoyeneltec/node/4204>

#### **Enlaces**

[1] <https://www.tec.ac.cr/hoyeneltec/users/redaccion>