

HERRAMIENTA:

AUTORREFLEXIÓN DESDE LA METACOGNICIÓN



COMPETENCIAS BLANDAS A DESARROLLAR:
APRENDIZAJE PARA LA VIDA

Definición:

La capacidad metacognitiva de un estudiante se va midiendo por la conciencia que tiene sobre sus propios procesos de aprendizaje y cómo en base a ello toma decisiones que lo llevan al cumplimiento de sus metas cognitivas; mientras más conscientes sean de sus procesos de aprendizaje, mejor podrán controlarlos y adaptarse con mayor facilidad a los rigores que la vida académica exige y así obtener óptimos logros académicos. La metacognición contribuye a la autorreflexión y autorregulación de los procesos mentales de aprendizaje de forma consciente, facilitando así que el proceso de aprendizaje sea efectivo. (Mercedes y Ribera 2019).

Pasos para la aplicación:

*Distintos medios para promover la autorreflexión

*Círculo de cierre

Al final del día o de la clase, pídale a cada estudiante compartir algo que ahora ya conoce acerca de algún tema o alguna relación que haya hecho. Tome nota de las respuestas que requieran de seguimiento, para su ulterior discusión.

*Notas de salida

*Plantee preguntas al final de la clase, y solicite a los estudiantes escribir una respuesta para poder abandonar la clase. Lea las respuestas y planifique el aprendizaje necesario.

*Escribir una carta. Los estudiantes se escriben una carta a ellos mismos, a otra clase o al tema que están estudiando. Esto los ayuda a pensar en conexiones de una manera muy personal.

*Utilice las reflexiones para evaluar la comprensión.

*Bitácoras de reflexión

Los estudiantes reflexionan sobre su propio aprendizaje. Proporcióneles orientación o preguntas reflexivas para que las respondan, o bien, que puedan dejarse abiertas. A manera de ejemplo, se exponen algunas preguntas reflexivas:

- Trabajo mejor cuando...
- Me desempeño mejor en actividades que...

- Me gusta trabajar con otros cuando...
- Lo que más me gusta de esto es...
- La parte más interesante de este proyecto es...
- Me gustaría aprender más acerca de...
- Ojalá pudiera mejorar en...
- Necesito trabajar en...
- Lo que me resulta más difícil de hacer es...
- Necesito ayuda con...
- Cuando no entiendo algo, yo...
- Antes de empezar a trabajar en un proyecto, yo...
- Cuando necesito estudiar, yo...
- Cuando quiero recordar algo, yo...
- Aprendí que yo podría...
- Soy bueno en...
- He aprendido cómo...
- Puedo ayudar a los demás con...
- Quiero trabajar en...
- Quiero aprender cómo hacer...
- Planeo recibir ayuda con...
- Voy a asumir responsabilidad en...

Beneficios ¿para qué?

- Supone reflexionar sobre el propio aprendizaje.
- Es pensar sobre el pensamiento.
- Es traspasar el aprendizaje memorístico y buscar la comprensión.
- Es aprender a aprender y aprender a pensar.
- Supone ser consciente de tus propios procesos de aprendizaje.
- Implica conocer tus puntos fuertes y débiles.

Resultados ¿qué se espera?

Que el estudiante sea consciente de cómo aprende, de cómo planifica y de cómo lleva a cabo su aprendizaje; que sea capaz de evaluar y transferir estrategias a otros contextos y con la autorreflexión desde a metacognición logre la mejor solución procedimental para cada ocasión, evaluando también su propio rendimiento.

Ejemplo:

Antes de comenzar la clase, plantear la autorreflexión a los estudiantes desde la siguiente pregunta: ¿Cómo puedes ser más productivo en los estudios? Explicarles que aprovechar al máximo su tiempo para estudiar es fundamental para tu éxito y que considere las distracciones que pueden eliminar o reducir, como el desorden en su morral y las notificaciones del teléfono. Invitarlos a reflexionar sobre las medidas que pueden aumentar la productividad, como las pausas para pensar y la creación de un plan de trabajo diario.