

METACOGNICIÓN Y AUTORREGULACIÓN

Síntesis y traducción del reporte guía elaborado por Educational Endowment Foundation sobre "Metacognición y autorregulación"

Los enfoques de metacognición y autorregulación (a veces conocido como enfoques de “aprender a aprender”) buscan ayudar a los estudiantes a aprender sobre su aprendizaje de forma más explícita. Esto se hace mediante la enseñanza de estrategias específicas para el establecimiento de metas, monitoreo y evaluación del propio desempeño académico.

La autorregulación significa manejar la motivación personal hacia el aprendizaje. La idea es que los estudiantes cuenten con estrategias que les permitan identificar cuánto están aprendiendo y cómo lo están haciendo.

¿Cuán efectiva es?

La metacognición y la autorregulación tienen consistentemente altos niveles de impacto con estudiantes alcanzando un promedio de progreso de 8 meses adicionales. La evidencia indica que enseñar estas estrategias puede ser particularmente efectivo para estudiantes de menor desempeño y de mayor edad.

Metacognición y autorregulación tienen consistentemente altos niveles de impacto

Estas estrategias son usualmente más efectivas cuando son enseñadas en grupos colaborativos, de forma que los aprendices se puedan apoyar entre sí y hacer su pensamiento explícito a través de la discusión.

El potencial de impacto de estos enfoques es muy alto, pero puede ser difícil de alcanzar, dado que requiere que los estudiantes tomen mayor responsabilidad por su aprendizaje y desarrollen su comprensión acerca de qué se requiere para tener éxito.

No hay un método simple o un truco para esto. Es posible apoyar a los estudiantes que trabajan arduo, que no saben monitorear o gestionar su propio aprendizaje, pero que vienen a confiar en las indicaciones y el apoyo del profesor.

“Andamiaje” provee una metáfora útil: Un profesor proveerá apoyo cuando introduce al estudiante a un concepto, luego disminuirá el apoyo para asegurar que el estudiante logre gestionar su aprendizaje de forma autónoma.

Qué nos dice la evidencia

Un número contundente de documentos y meta-análisis han encontrado consistentemente similares niveles de impacto para estrategias relacionadas con la metacognición y autorregulación. Siendo ambas políticas costo-efectivas.

En el Reino Unido, estudios diferentes que buscan mejorar el aprendizaje para aprender habilidades, muestran que efectivamente se pueden mejorar los resultados académicos. Un estudio realizado el 2014, “Mejorando la calidad de la escritura”, usó un programa estructurado de desarrollo de la escritura basado en una estrategia de autorregulación. La evaluación encontró ganancias, en promedio, de 9 meses adicionales de progreso, sugiriendo que el alto promedio de impacto de las estrategias de autorregulación puede ser alcanzado en colegios de cualquier nivel.

En 2015, evaluaciones de una intervención basada en investigaciones de “mentalidad de crecimiento”, “filosofía para niños” y un programa llamado “pensando, haciendo y hablando ciencias”, encontró ganancias entre dos y cinco meses de progreso adicional. En estos habían indicaciones que los programas eran especialmente beneficiosos para estudiantes de familias con bajos niveles de ingreso.

Preguntas de reflexión para el profesor

Antes de implementar esta estrategia en tu ambiente de aprendizaje, considera lo siguiente:

1. ¿Has enseñado a los estudiantes estrategias explícitas de cómo planificar, monitorear y evaluar aspectos específicos de sus aprendizajes? ¿Les has dado oportunidades de usarlas con apoyo y luego independientemente?
2. Enseñando cómo planificar: ¿Has pedido a los estudiantes identificar las diferentes formas en que ellos podrían planificar (estrategias generales) y luego cómo aproximarse mejor a una tarea particular (estrategia específica)?
3. Enseñar cómo monitorear: ¿Has pedido a los estudiantes considerar dónde la tarea puede haber ido mal (error)? ¿Has pedido a los estudiantes identificar los pasos claves para mantener seguimiento sobre los avances de la tarea?
4. Enseñar cómo evaluar: ¿Has pedido a los estudiantes considerar cómo ellos podrían mejorar su enfoque a la tarea si la completan nuevamente?

Recomendaciones para el profesor:

Estrategias meta cognitivas para implementar en clases

- Durante la clase, incentive a sus estudiantes a hacer preguntas. No asuma que el estudiante comprendió todo, porque no hizo preguntas.
- Aplique estrategias de evaluación formativa con bajas consecuencias (por ejemplo, tickets de salida), para identificar brechas en el conocimiento de sus estudiantes y orientar futuras clases.
- Durante la clase, los estudiantes se deberían preguntar:
 - ¿Cuáles son las ideas principales de esta clase?
 - ¿Hubo algo confuso o difícil?
 - Si algo no hizo sentido, ¿Qué pregunta debería hacer al profesor?
 - ¿Estoy tomando los apuntes adecuados?
 - ¿Qué puedo hacer si me quedo atorado en un problema?

Estrategias metacognitivas para usar al momento de preparar una prueba

- Aliente a que los estudiantes se evalúen a sí mismos, en lugar de simplemente releer o subrayar un texto.
- Antes de una prueba, los estudiantes se deberían preguntar:
 - ¿Qué aparecerá en la prueba?
 - ¿Qué áreas me cuestan más o me siento confundido sobre ellas?
 - ¿Cuánto tiempo me debería calendarizar para prepararme para una próxima prueba?
 - ¿Qué estrategias voy a usar para estudiar?

- ¿Qué nota obtendría si me tomaran la prueba ahora?

Estrategias metacognitivas para usar después de una prueba

- Intente aplicar hojas de reflexión después de las pruebas, donde los estudiantes deban revisar su desempeño y mejorar sus estrategias de estudio durante el año.
- Después de una prueba, los estudiantes se deberían preguntar:
 - ¿Qué preguntas tuve malas? ¿Por qué?
 - ¿Hubo alguna sorpresa durante la prueba?
 - ¿Estaba bien preparado para la prueba?
 - ¿Qué podría haber hecho diferente?
 - ¿Estoy recibiendo retroalimentación útil y específica de mi profesor para mejorar?