

# Metacognición y aprendizaje autorregulado

## Resumen de las recomendaciones

<p><b>1</b></p>  <p><b>El profesorado debe adquirir habilidades y conocimientos profesionales para desarrollar el conocimiento metacognitivo del alumnado</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● El alumnado autorregulado es consciente de sus fortalezas y debilidades y es capaz de <b>motivarse a sí mismo</b> para mejorar el aprendizaje.</li> <li>● Desarrollar el conocimiento metacognitivo del alumnado <b>mejora sus resultados</b> de manera eficaz.</li> <li>● El profesorado debe ayudar al alumnado a <b>planificar, supervisar y evaluar</b> su aprendizaje.</li> </ul>	<p><b>2</b></p>  <p><b>Enseñar explícitamente estrategias metacognitivas al alumnado: cómo planificar, supervisar y evaluar su propio aprendizaje</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● La <b>enseñanza explícita</b> de estrategias cognitivas y metacognitivas puede mejorar el aprendizaje.</li> <li>● Las estrategias para planificar, supervisar y evaluar el aprendizaje deben aplicarse en relación a <b>tareas y contenidos específicos</b>.</li> <li>● Empezar por <b>activar los conocimientos previos</b>, seguir con la <b>práctica autónoma</b> y acabar con una <b>reflexión estructurada</b>.</li> </ul>	<p><b>3</b></p>  <p><b>Mostrar el propio pensamiento para ayudar al alumnado a desarrollar sus habilidades metacognitivas y cognitivas</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Mostrar los procesos</b> de pensamiento de alguien con experiencia <b>ayuda</b> a desarrollar las habilidades metacognitivas del alumnado.</li> <li>● El profesorado debería <b>verbalizar</b> sus pensamientos metacognitivos.</li> <li>● Los métodos de <b>andamiaje</b> permiten al alumnado desarrollar sus habilidades metacognitivas y cognitivas de manera asequible.</li> </ul>	<p><b>4</b></p>  <p><b>Establecer un nivel adecuado de dificultad para desarrollar la metacognición y la autorregulación del alumnado</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Desafiar al alumnado</b> es crucial para permitir que se desarrollen y progresen.</li> <li>● El desafío debe situarse en un nivel adecuado.</li> <li>● El alumnado debe sentirse motivado para aceptar el desafío.</li> <li>● Las <b>tareas no deben sobrecargar los procesos cognitivos</b> del alumnado, en particular, cuando esperamos que aplique estrategias nuevas.</li> </ul>	<p><b>5</b></p>  <p><b>Promover y desarrollar el debate metacognitivo en el aula</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● El <b>diálogo en el aula</b>, ya sea entre estudiantes o entre estudiantes y docentes, ayuda a desarrollar el conocimiento y la comprensión de estrategias cognitivas y metacognitivas.</li> <li>● El diálogo debe tener un propósito. El profesorado debe <b>estimular, guiar y relacionar con conocimientos previos</b> el diálogo en el aula.</li> </ul>	<p><b>6</b></p>  <p><b>Enseñar explícitamente al alumnado a organizar y gestionar su aprendizaje de forma eficaz y autónoma</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● La <b>práctica guiada</b> debe ser diseñada minuciosamente.</li> <li>● Poco a poco han de ir retirándose los apoyos para dar lugar a la <b>práctica autónoma</b> del alumnado.</li> <li>● El alumnado necesitará <b>estrategias y valoraciones eficaces y puntuales</b> para poder evaluar la eficacia de su aprendizaje.</li> <li>● El profesorado debe <b>motivar al alumnado</b> a emprender tareas para el aprendizaje.</li> </ul>	<p><b>7</b></p>  <p><b>Los centros educativos deben apoyar al profesorado para que desarrolle los conocimientos de las metodologías y las aplique de manera apropiada</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Desarrollar el conocimiento y la comprensión del profesorado mediante recursos y <b>formación profesional de calidad</b>.</li> <li>● El equipo directivo debe proporcionar <b>tiempo y apoyo</b> al profesorado para garantizar la implementación sostenida de las metodologías.</li> <li>● El profesorado puede utilizar <b>herramientas cualitativas para evaluar</b> el aprendizaje autorregulado del alumnado.</li> <li>● La metacognición no debe ser una tarea extra, sino que debe incorporarse en la práctica docente diaria.</li> </ul>
--	---	---	--	--	--	--

