
Síntesis

Metacognición y Autorregulaciónⁱ

Alto impacto, Muy bajo costo, Evidencia exhaustiva



Las estrategias de intervención por medio de la metacognición y autorregulación (a veces llamadas estrategias para 'aprender a aprender') apuntan a que los estudiantes piensen más explícitamente acerca de su propio aprendizaje. Esto, habitualmente se hace enseñando a los estudiantes estrategias específicas para que se fijen metas, monitoreen y evalúen su desempeño académico. Autorregulación significa que manejarán su propia motivación hacia el aprendizaje. La intención es, a menudo, dar a los estudiantes un repertorio de estrategias que puedan elegir durante sus actividades de aprendizaje.

La metacognición puede entenderse en base a tres componentes esenciales:

1. cognición: proceso mental involucrado en el conocimiento, la comprensión y el aprendizaje;
2. metacognición, a menudo definida como "aprender a aprender"; y
3. motivación: disposición para comprometer nuestras habilidades metacognitivas y cognitivas.

¿Cuán efectiva es la intervención?

Las estrategias de intervención con metacognición y autorregulación tienen consistentemente altos niveles de impacto, con un beneficio de ocho meses adicionales de aprendizaje en promedio para los estudiantes. La evidencia indica que enseñar estas estrategias puede ser especialmente eficiente para estudiantes de bajo rendimiento académico y estudiantes mayores.

Los enfoques de metacognición y autorregulación tienen consistentemente altos niveles de impacto. Enseñar estas estrategias en grupos colaborativos es habitualmente más efectivo ya que pueden apoyarse mutuamente y hacer explícitas sus ideas por medio del diálogo.

El impacto potencial de estas estrategias de intervención es muy alto, pero puede ser difícil de alcanzar, ya que requiere que los estudiantes asuman mayor responsabilidad respecto a su aprendizaje y comprensión de lo que necesitan para conseguirlo. No existe un método simple ni un truco para esto.

La evidencia indica que la enseñanza de estas estrategias puede ser particularmente efectiva para estudiantes mayores o de bajo rendimiento.

Evidencia en América Latinaⁱⁱ

Existe investigación realizada en América Latina que muestra un claro efecto positivo entre las estrategias metacognitivas y los resultados en matemáticas y lectura: utilizando un diseño cuasiexperimental, uno de los estudios concluye que hay diferencias significativas a favor del grupo experimental en el desempeño de operaciones con fracciones. Otro estudio mostró que hubo una correlación significativa entre el estilo cognitivo, la autorregulación y el logro matemático entre estudiantes de secundaria. Estos resultados sugieren que cuando se utilizan estrategias de metacognición y autorregulación hay mayores posibilidades de mejorar los resultados de aprendizaje.

Es importante resaltar además que existe una relación positiva entre estrategias metacognitivas y resultados específicos en la escritura y la comprensión de lectura, matemáticas y el desarrollo de habilidades para la autorregulación de las y los estudiantes. También parecen haber efectos positivos más amplios al implementar este tipo de enfoques, ya que cuando se evidencia una mejora en una habilidad (por ejemplo, la escritura), puede haber efectos positivos relacionados en otra habilidad (por ejemplo, la lectura).

Dentro de las metodologías utilizadas en los estudios revisados se evidencia una predominancia de enfoques cuantitativos con diseño cuasiexperimental. Éstos se enfocaron mayoritariamente en el impacto de las estrategias de metacognición y autorregulación en el rendimiento académico de los alumnos. Los estudios que utilizaron metodologías cualitativas ponen énfasis en el efecto de la metacognición en dimensiones más intangibles y asociadas al desarrollo personal y cognitivo del alumnado, por ejemplo, en su confianza.

Cabe destacar que la implementación de estas estrategias no parece estar asociada a un costo importante, no obstante, se debe contemplar en el momento de su desarrollo el rol que cumplen los docentes y las habilidades con las que cuentan para su correcta implementación.

¿Cuán segura es la evidencia?

Una cantidad de revisiones sistemáticas y meta-análisis han constatado impactos positivos al desarrollar estrategias relacionadas con meta-cognición y autorregulación. La mayor parte de los estudios han considerado el impacto en lenguaje o en matemáticas, aunque hay algo de evidencia

para otras materias, por ejemplo, en ciencias, lo que insinúa que esta estrategia de intervención podría ser ampliamente aplicable.

Los enfoques que se han probado tienden a involucrar la aplicación de estrategias de metacognición y autorregulación a tareas específicas, buscando involucrar el conocimiento del sujeto, en lugar de aprender "habilidades de pensamiento" genéricas.

¿Cuál es el costo?

En general, los costos son estimados como muy bajos. Muchos estudios reportan beneficios de desarrollo profesional o un enfoque de investigación para profesores, donde ellos activamente evalúan las estrategias cuando aprenden a usarlas.

¿Qué debería considerar?

Antes de implementar esta estrategia en su escuela o espacio educativo, considere lo siguiente:

1. ¿Qué estrategias puede aplicar para enseñar a sus estudiantes y ayudarles a planificar, monitorear y evaluar aspectos específicos de su aprendizaje?
2. ¿Cómo desarrollar y apoyar estas estrategias para que luego los estudiantes lo apliquen de manera independiente?
3. ¿Cómo establecer la auto-regulación y la metacognición como un desafío necesario para los estudiantes en relación a las tareas de aprendizaje específicas?
4. En el aula, ¿cómo se puede promover y desarrollar una conversación metacognitiva relacionada con los objetivos de su clase?
5. ¿Cómo abordar desde la formación continua el desarrollo de habilidades y conocimientos respecto a este enfoque? ¿Ha considerado observar otras intervenciones donde se haya desarrollado este tipo de estrategias?

ⁱ **Copyright** © [2016] The Education Endowment Foundation. All rights reserved.

ⁱⁱ **Algunos derechos reservados.** Este texto está disponible bajo una licencia Creative Commons 4.0 Atribución - No Comercial - Compartir Igual. Esto significa que es posible copiar, distribuir, y hacer obras derivadas del contenido siempre que se dé crédito a sus autores originales. No se permite el uso comercial del contenido. En caso de hacer obras derivadas (como una traducción, por ejemplo), debe utilizar para ellas una licencia idéntica a esta. El texto completo de esta licencia lo puede encontrar en creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/deed.es