

METACOGNICIÓN

La metacognición es la capacidad de autorregular los procesos de aprendizaje. Involucra un conjunto de operaciones intelectuales asociadas al conocimiento, control y regulación de los mecanismos cognitivos que intervienen en que una persona recabe, evalúe y produzca información, en definitiva: que aprenda.

La palabra metacognición es un neologismo compuesto por los vocablos “cognición”, del latín *cognitio*, *cognitiōnis*, que traduce ‘conocimiento’, y el elemento compositivo “meta”, que proviene del griego *μετα* y significa ‘acerca de’. En este sentido, la metacognición, según los autores más entendidos, hace referencia a la acción y efecto de razonar sobre el propio razonamiento o, dicho de otro modo, de desarrollar conciencia y control sobre los procesos de pensamiento y aprendizaje.

Todo esto implica que la persona sea capaz de entender la manera en que piensa y aprende y, de esta manera, aplicar ese conocimiento sobre estos procesos para obtener mejores resultados. De este modo, la metacognición es una herramienta muy útil para mejorar las destrezas intelectuales, optimizar los procesos de aprendizaje, e, incluso, facilitar la ejecución de tareas cotidianas, tan sencillas como tomar una decisión.

Dentro de la Psicología, los estudios sobre la metacognición datan de la década de 1970, cuando John Flavell acuñó el término a partir de sus investigaciones sobre los procesos cognitivos de las personas.

En sus observaciones, Flavell determinó que las personas necesitaban emplear un nivel de pensamiento superior que pusiera atención sobre los otros procesos intelectuales para corregir errores, optimizar mecanismos cognitivos y mejorar la implementación de estrategias para la ejecución de tareas.

La importancia de la metacognición, en este sentido, sería que su dominio nos permitiría autogestionar y controlar nuestros procesos de aprendizaje, mejorar su eficiencia, optimizarlos.

En el área de Educación, la adquisición de herramientas para el desarrollo de habilidades metacognitivas favorece el desarrollo del pensamiento crítico, estimula la capacidad de autorreflexión y crea en el estudiante una conciencia de autonomía, autocontrol y autorregulación de los procesos de aprendizaje. Además, el dominio de la metacognición les proporciona la posibilidad de desarrollar un pensamiento propio, que trascienda las interpretaciones formales del programa de estudio.