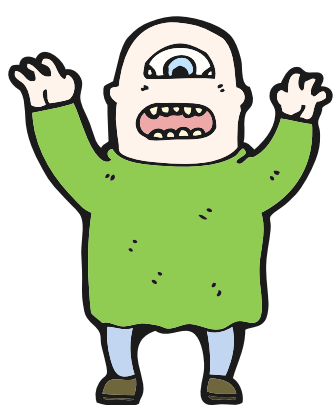


# METACOGNICIÓN

*Qué es y por qué es importante*

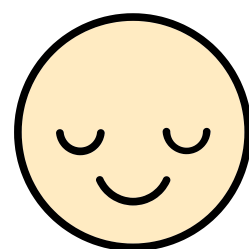
○ Cuando hablamos de **Metacognición** nos referimos a la capacidad de reflexionar sobre nuestras propias maneras de aprender y de pensar.

**En otras palabras pensar cómo estamos pensando.**



Un poco loco  
¿verdad?

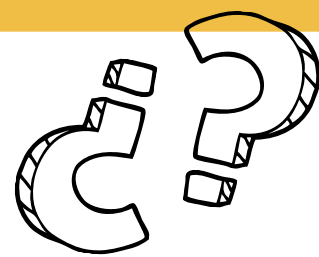
No hay nada de extraño en esto, todo lo contrario, es muy importante y debemos acostumbrarnos a hacerlo regularmente.



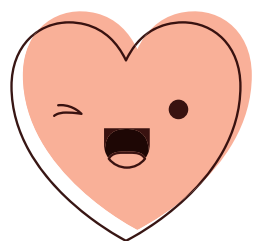
○ La **Metacognición** es necesaria para que podamos planificar, evaluar y tomar decisiones sobre nuestros propios procesos, pensando incluso más allá del ámbito escolar.

Por lo tanto desarrollarla es algo que se puede enseñar, practicar y aprender.

**¿Cómo podemos comenzar a desarrollarla?**



- Identificar la tarea que debemos desarrollar  
¿Qué debemos hacer? ¿Cuál es el objetivo?
- Identificar nuestras habilidades para desarrollar la tarea  
¿Qué es lo más difícil de lo que debo hacer? ¿En qué necesito ayuda?
- Analizar de qué manera resolveré el problema  
¿Es la mejor manera? ¿De qué otras formas puedo resolverlo? ¿Qué estrategias aplicaré?
- Verificar la tarea  
¿Logré resolver la tarea? ¿Logré el objetivo? ¿Qué fue lo más difícil?



**Para comenzar, una buena idea es hacernos estas preguntas en voz alta.**