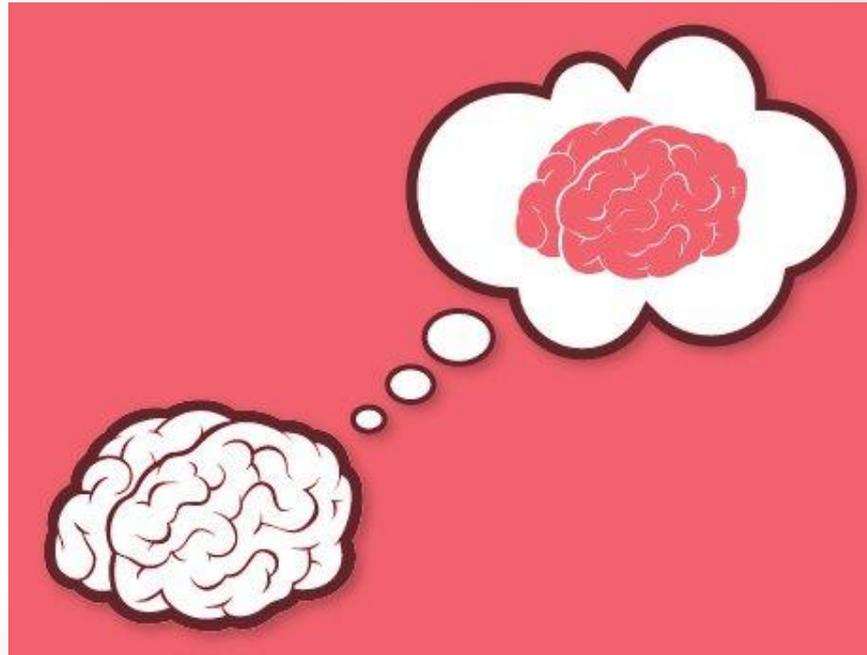
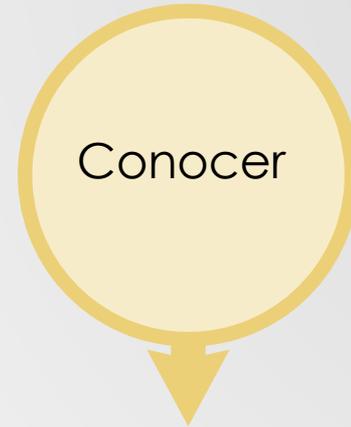


Metacognición

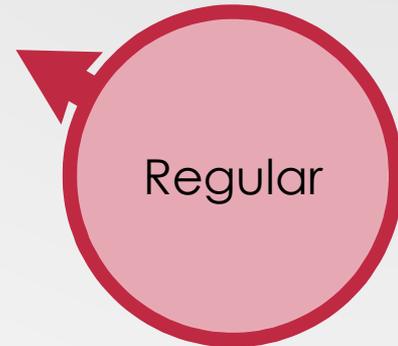
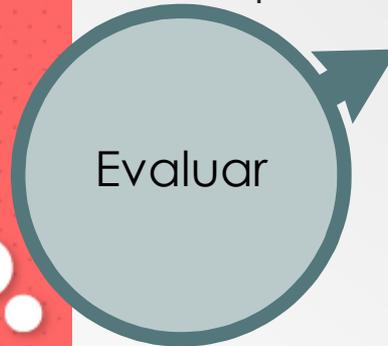
Ps. Mónica Osorio Vargas
Aprender y Estudiar en la Universidad, FCA 2017



Metacognición



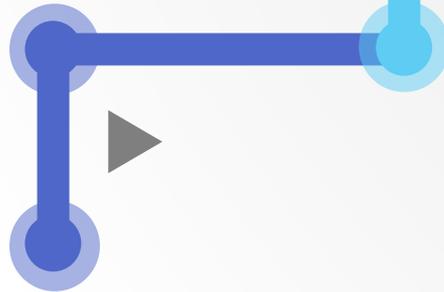
Los propios
procesos cognitivos



Metacognición de los procesos básicos

1. Sensación/Percepción

★ Estilo sensorial predominante



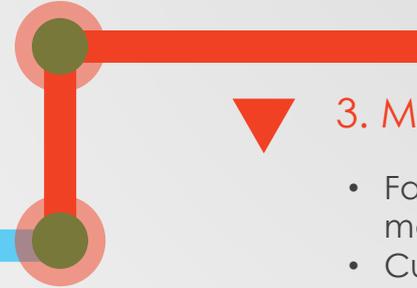
2. Atención/Concentración

- Ciclo de la concentración
- Factores: ambiente, cuerpo, emociones



3. Memoria

- Fases de la memoria
- Curva del olvido





V isual

Destacar - Subrayar
Esquematizar - Afiches
Videos - Fotos a pizarra
Formularios

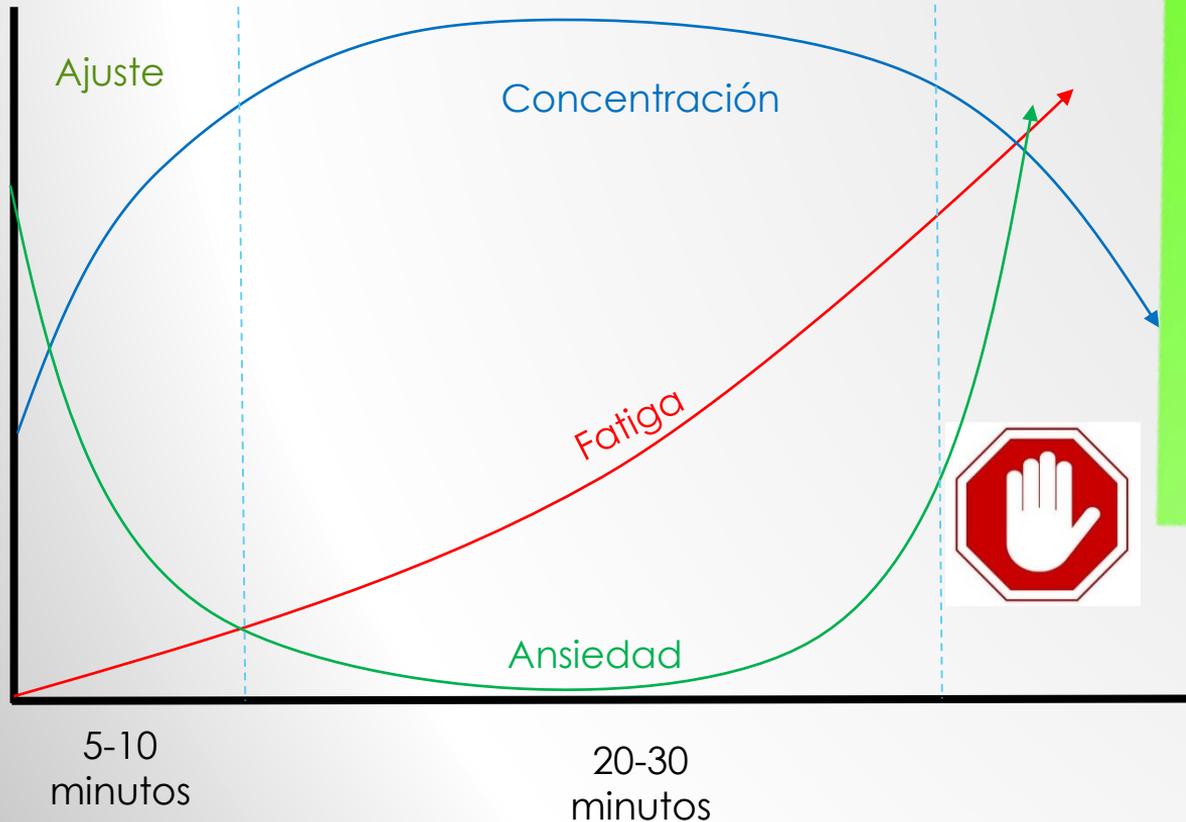
Auditivo

Lectura o repaso en voz alta
Explicar a otro - Estudiar en grupo
Exponer frente al espejo
Escuchar clase grabada

Kinestésico

Mapas conceptuales y mentales
Moverse al estudiar o explicar
Ejemplificar y relacionar contenidos
con la propia experiencia
Basarse en la experimentación

Ciclo de la concentración



Para concentrarse:

En clases:

- Tomar notas
- Plantear o escribir dudas
- Cubrir necesidades básicas

Estudiando:

- Períodos acotados y uso de breaks
- Tolerar desconcentración inicial
- Identificar fatiga y detenerse
- Plantear metas realistas
- Regular variables ambientales y corporales

Para volver a concentrarse:

- Focalizar unos minutos en un estímulo diferente
- Cambiar de lugar y descansar
- Tomar agua, mojarse muñecas y nuca e ingerir glucosa

Fases de la memoria

Codificación

- VAK

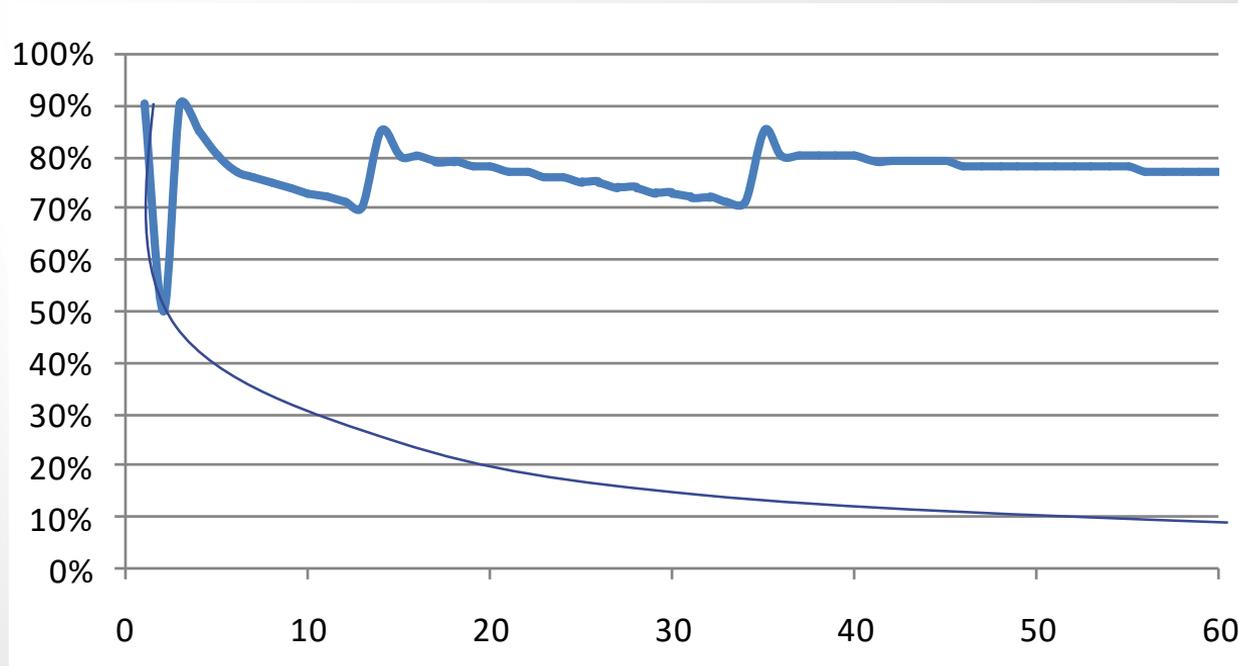
Retención

- Repaso (curva del olvido)
- Sueño REM

Recuperación

- Organización (mapas, esquemas)
- Mnemotécnicas

Curva del olvido



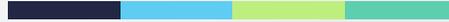
Con repaso

2h 10m de estudio
Retención 80%

Sin repaso

3 de estudio
Retención 10-20%

Perfil Metacognitivo y de Autorregulación Académica



Objetivo

Evaluar la percepción de los estudiantes sobre el uso de técnicas y estrategias metacognitivas y motivacionales que propician la autorregulación académica



Características

66 ítems
Likert
9 escalas



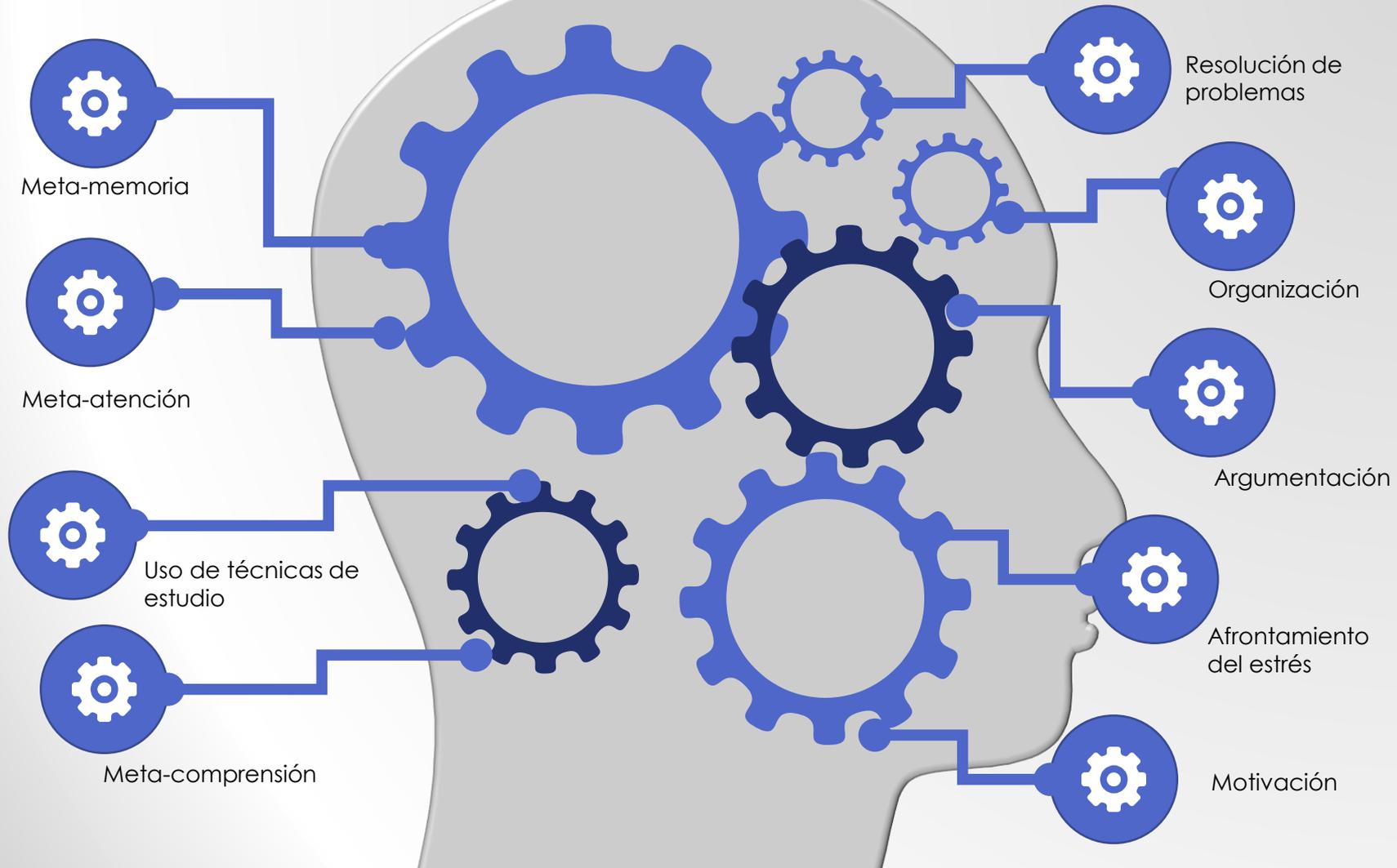
Escalas

Meta-memoria
Meta-atención
Técnicas de estudio
Meta-comprensión
Resolución de problemas

Organización del estudio
Argumentación
Afrontamiento del estrés
Motivación

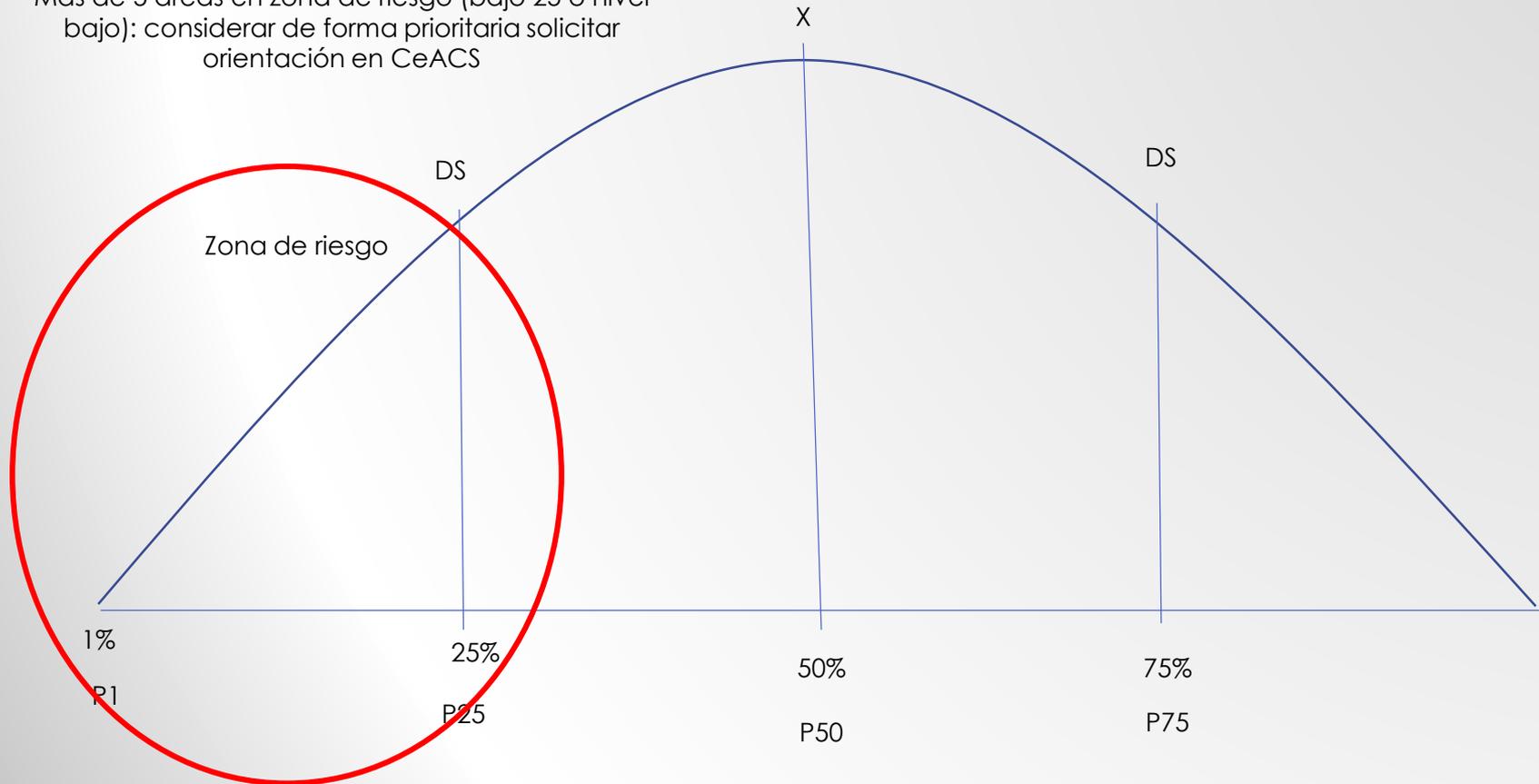


Metacognición y Autorregulación: capacidad de regular los procesos de:

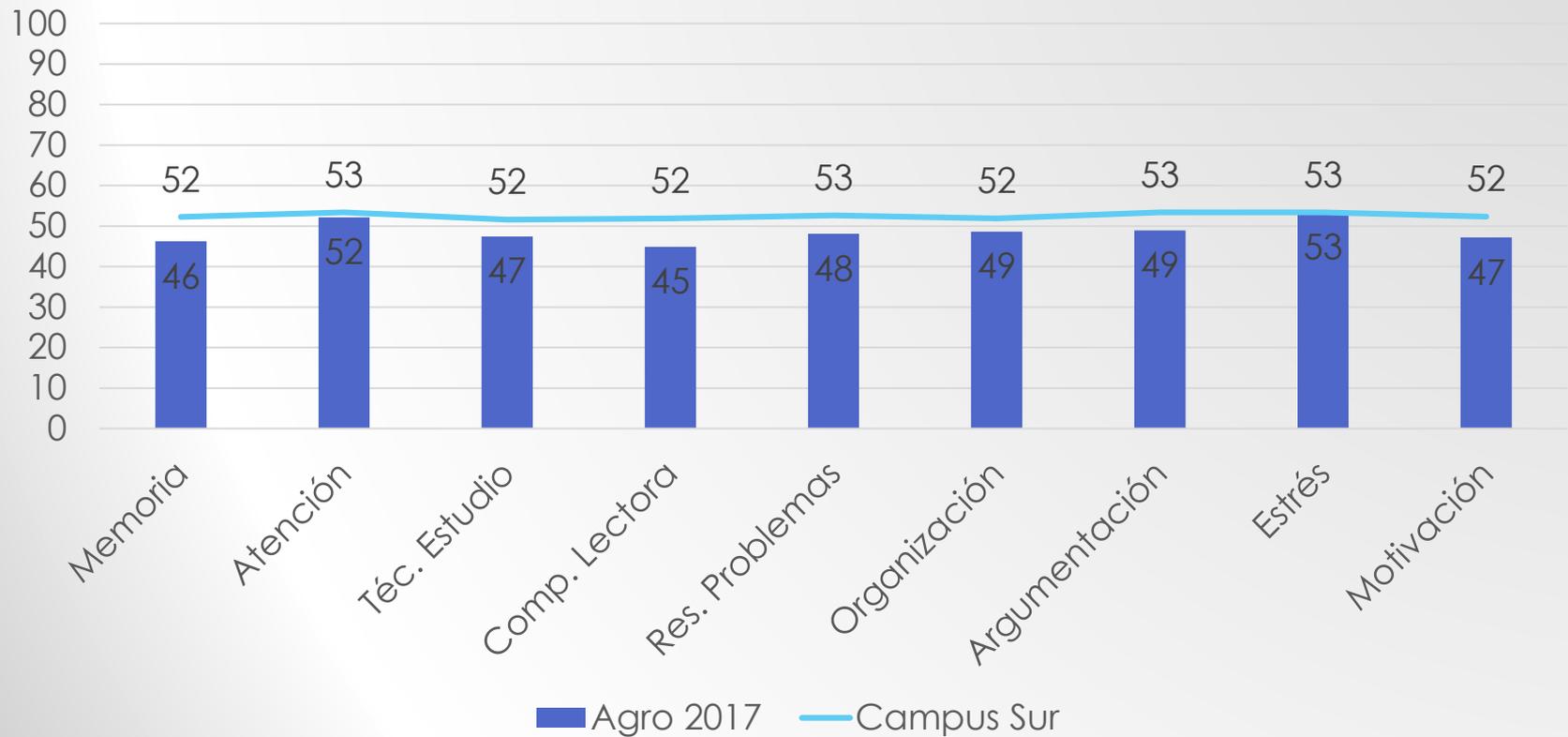


Lectura de resultados por área: percentiles

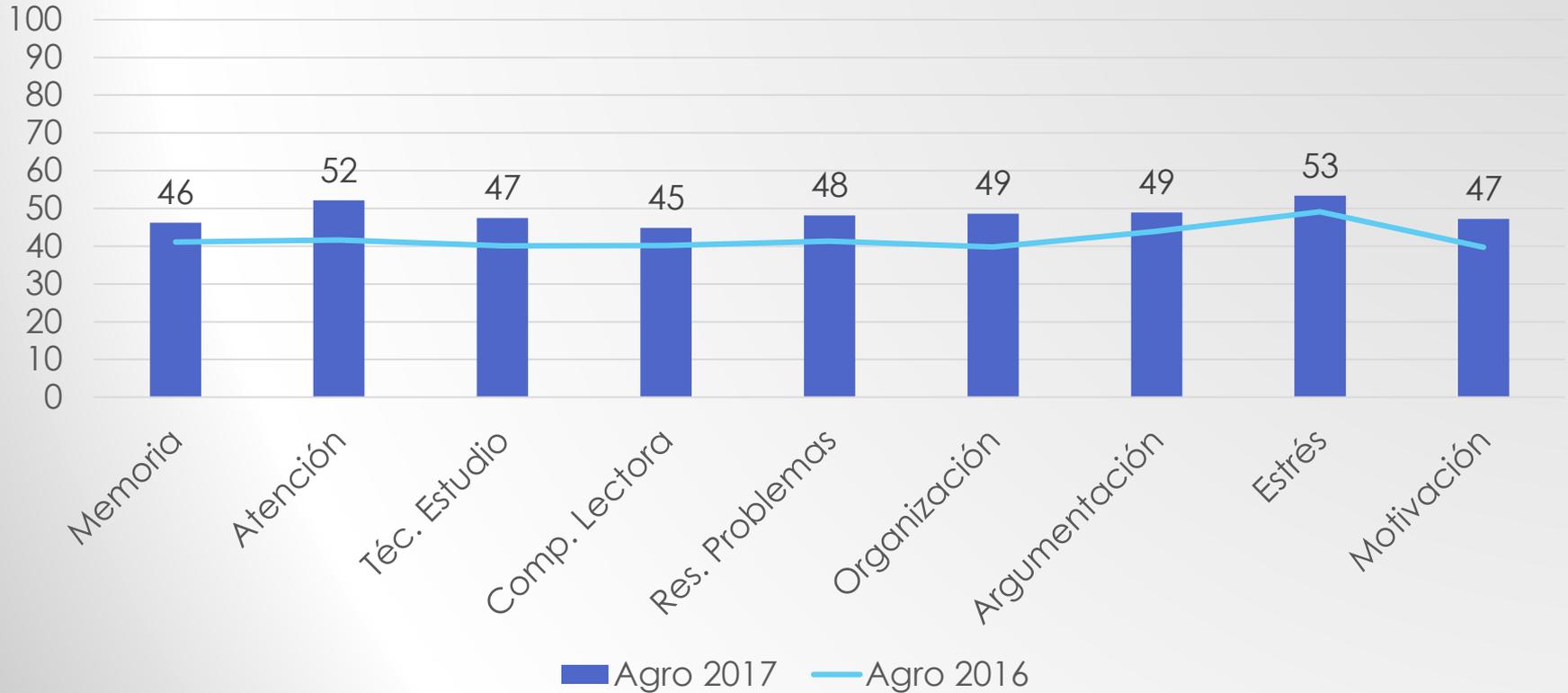
Más de 5 áreas en zona de riesgo (bajo 25 o nivel bajo): considerar de forma prioritaria solicitar orientación en CeACS



Resultados PMAA Ingeniería Agronómica 2017 en relación Campus Sur primer año



Resultados PMAA Ingeniería Agronómica 2017 en relación a Ingeniería Agronómica primer año generaciones anteriores



Técnicas mas utilizadas

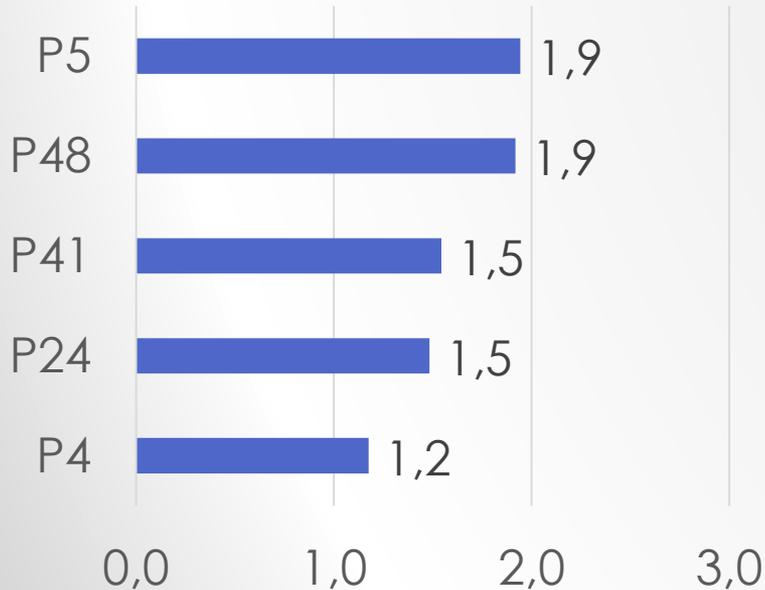


13. Logro identificar cuándo en mí se produce una distracción mientras estudio o desarrollo alguna otra actividad académica

36. Al finalizar cada ejercicio, reviso que las unidades en que está planteado mi resultado sean coherentes con las del enunciado del problema.

9. Me es fácil concentrarme en una clase cuando está comenzado

Técnicas menos utilizadas



5. Para recordar mejor lo estudiado, selecciono lo más importante y lo repaso usando técnicas verbales (siglas, abreviaturas...)

48. Utilizo técnicas y estrategias para controlar lo planificado en el semestre (agendas, cuadros, calendarios, etc.).

41. Planifico procesos de estudio durante el semestre de manera estable

24. Utilizo algún método conocido para orientar mi forma de leer para obtener una mejor comprensión.

4. Después de realizar un ejercicio, matemático, físico o químico, repito varias veces la operatoria con otros ejercicios para fijar el procedimiento