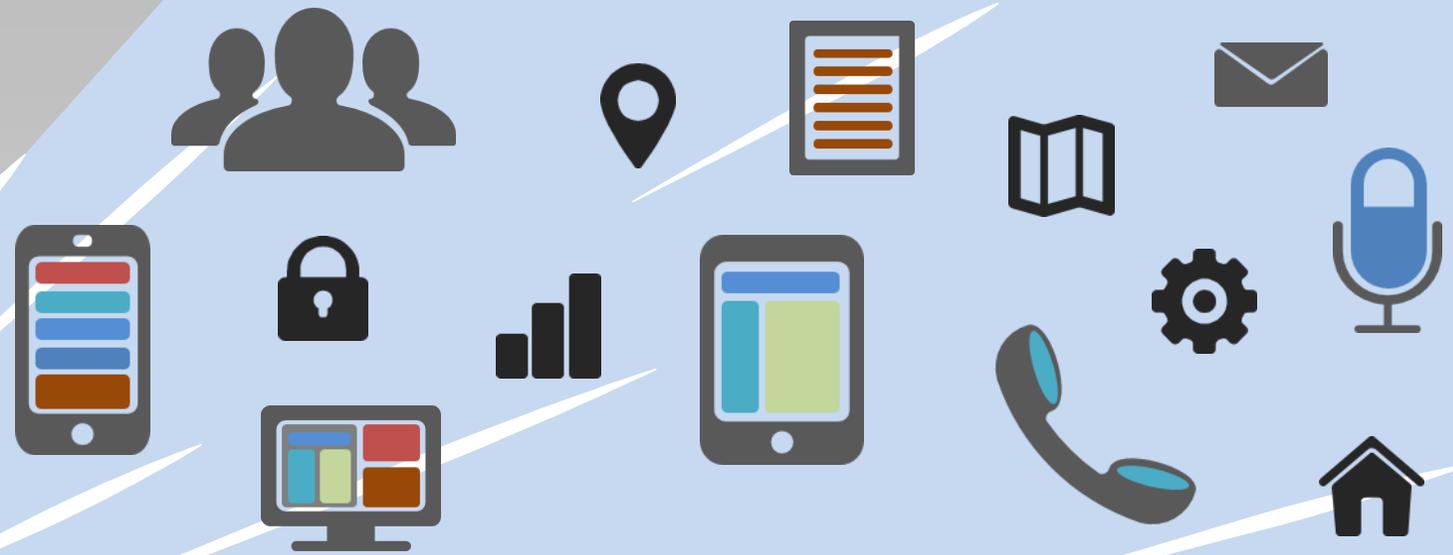


Natalia Álvarez Lobos
Psicopedagoga
Centro de Aprendizaje Campus Sur
Universidad de Chile



Metacognición y Estilos de aprendizaje

Curso de Formación General (CFG): Planificación y
Estrategias para el Capital de Aprendizaje

Metacognición

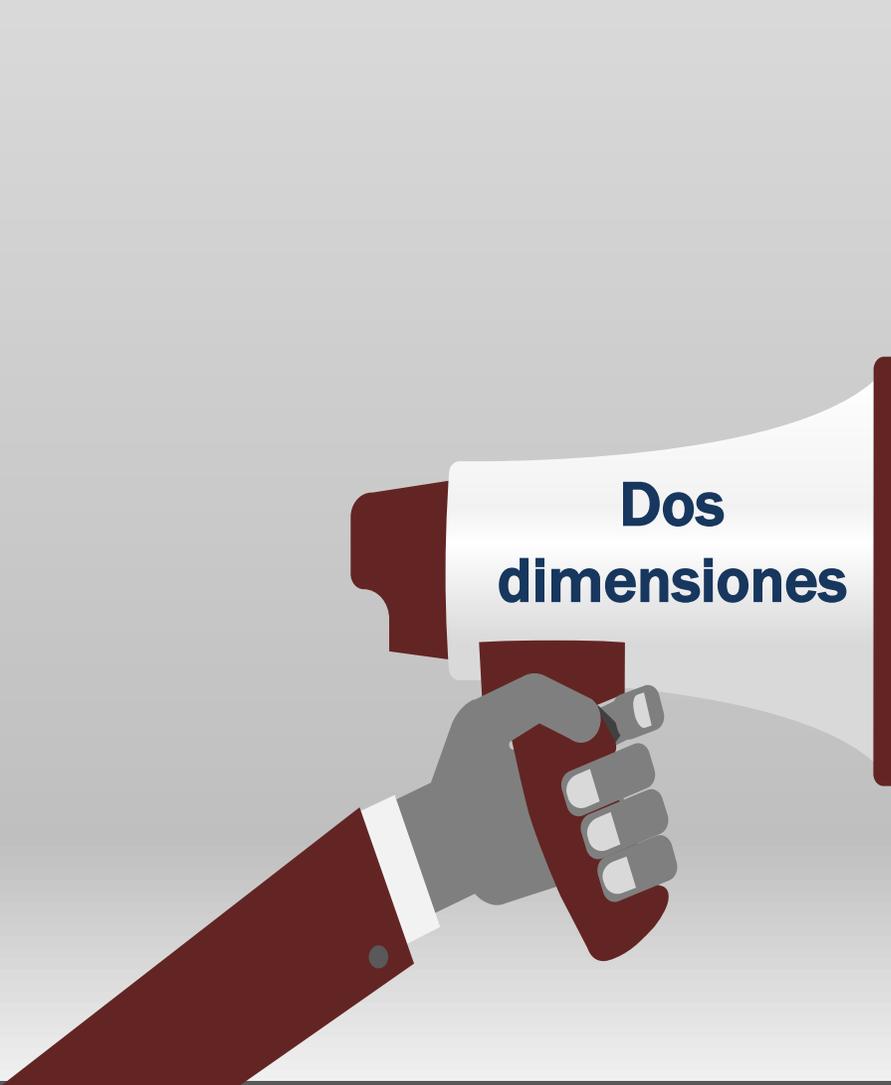


Entendemos por Metacognición la capacidad que tenemos de autorregular el propio aprendizaje, es decir de planificar qué estrategias y técnicas se han de utilizar en cada situación, aplicarlas, controlar el proceso, evaluarlo para detectar posibles fallos, y como consecuencia... transferir todo ello a una nueva actuación.



META-ATENCIÓN





**Dos
dimensiones**

Conocimiento sobre la propia cognición

- *Tomar conciencia* del funcionamiento de nuestra manera de aprender y comprender los factores que explican que los resultados de una actividad, sean positivos o negativos.

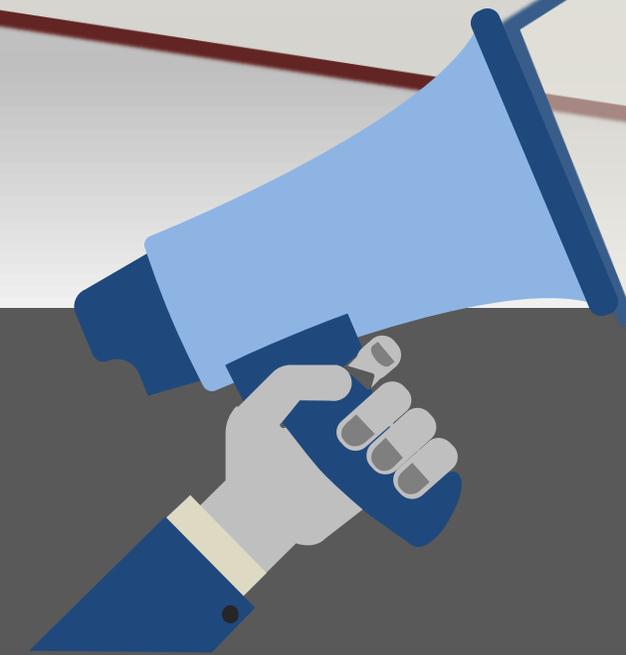
Regulación y control de las actividades que el estudiante realiza durante su aprendizaje

- *Planificación* de las actividades cognitivas, el control del proceso intelectual y la evaluación de los resultados.

Atención Sostenida
Este tipo de atención es la base de todo proceso psicológico, pues, implica el estado de vigilia y alerta.

Atención Dividida:
Es la habilidad para hacer eficientemente más de una tarea simultáneamente.

Atención Selectiva
Es una especie de “filtro” de la información sensorial que comúnmente denominamos “concentración”.



PROCESO DE ATENCIÓN- CONCENTRACIÓN

Estímulo /
Percepción

Selección de la
atención

Mantenimiento de
la atención

Procesamiento
de la
información

Análisis,
clasificación,
comparación,
asociación,
etc...



Atención / Concentración

Asignar connotación negativa a la materia de estudio

Estudiar con demasiados estímulos presentes en el ambiente

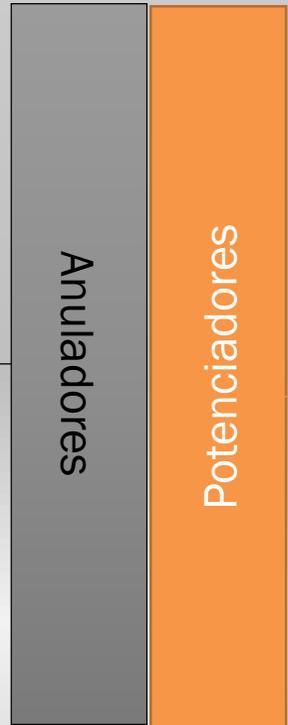
Realizar múltiples tareas a la vez

Asignar responsabilidad de mi rendimiento a factores externos (profesor, metodología, tipo de evaluación)

No planificar nuestro tiempo de estudio

No contar con el material necesario

No estar bien física y emocionalmente



Preparar un lugar de estudio (orden, luz, etc.)

Tener metas y objetivos, tanto generales como más a corto plazo

Sigue un método estratégico durante el estudio

Identificar estados emocionales adversos, para luego cerrar el proceso

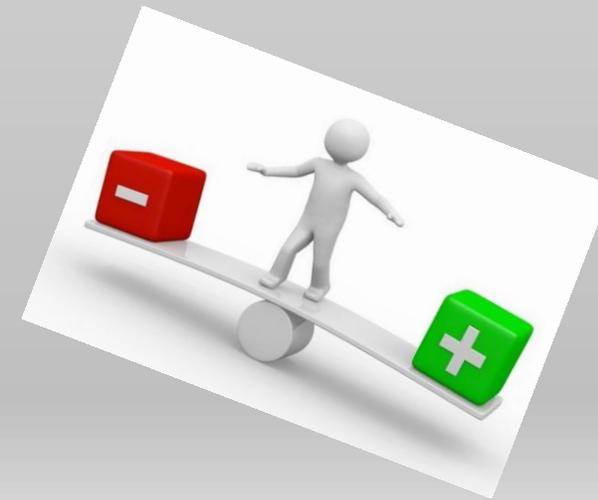
Aplica a lo que estudias la imaginación visual y, si te resulta fácil, la de los otros sentidos

Aprende alguna técnica sencilla de relajación que te ayudará a serenarte y concentrarte

Programa descansos regulares. Los descansos pueden incluir siestas, ejercicio, escuchar música o cerrar los ojos y descansar

Esté al tanto de los efectos de sus medicamentos.

Identifica factores protectores ante situaciones adversas



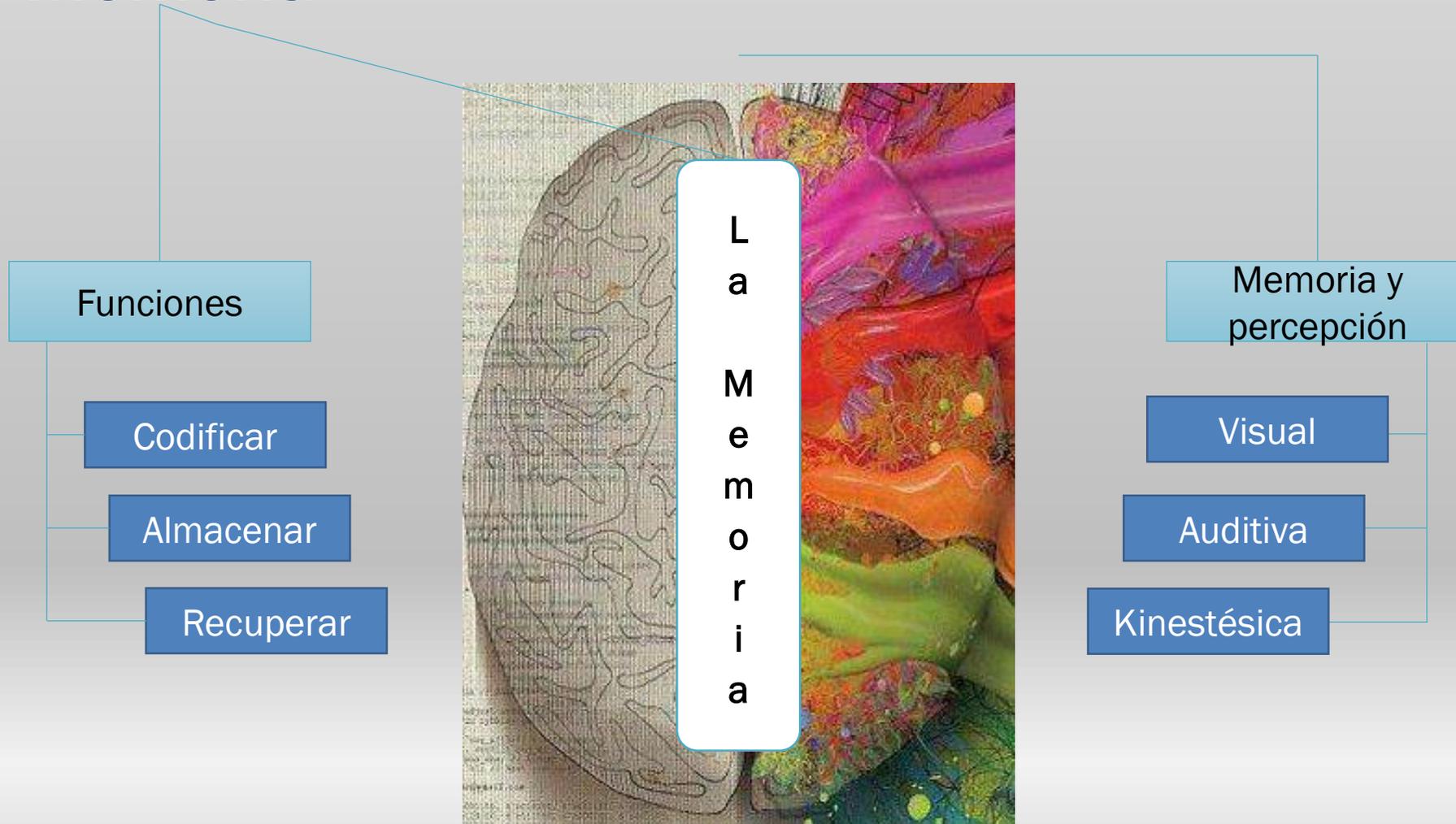
A stylized illustration of a hand holding a blue megaphone. The hand is grey with a blue sleeve and a yellow cuff. The megaphone is blue with a dark blue handle. The background is split into a light yellow upper half and a dark grey lower half, with a diagonal line separating them.

META-MEMORIA

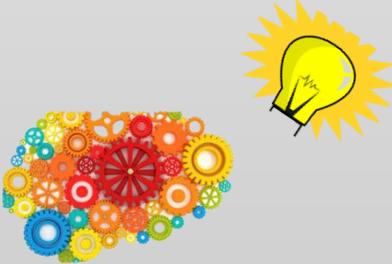
Meta-memoria es el conocimiento que tenemos sobre el funcionamiento de los procesos memorísticos y las limitaciones de nuestra propia capacidad de memoria. Este conocimiento se manifiesta, por ejemplo, cuando somos capaces de saber que algunas cosas son más fáciles de memorizar que otras, que algunas estrategias de recuerdo son más efectivas que otras o dónde están nuestros límites a la hora de memorizar determinados elementos.



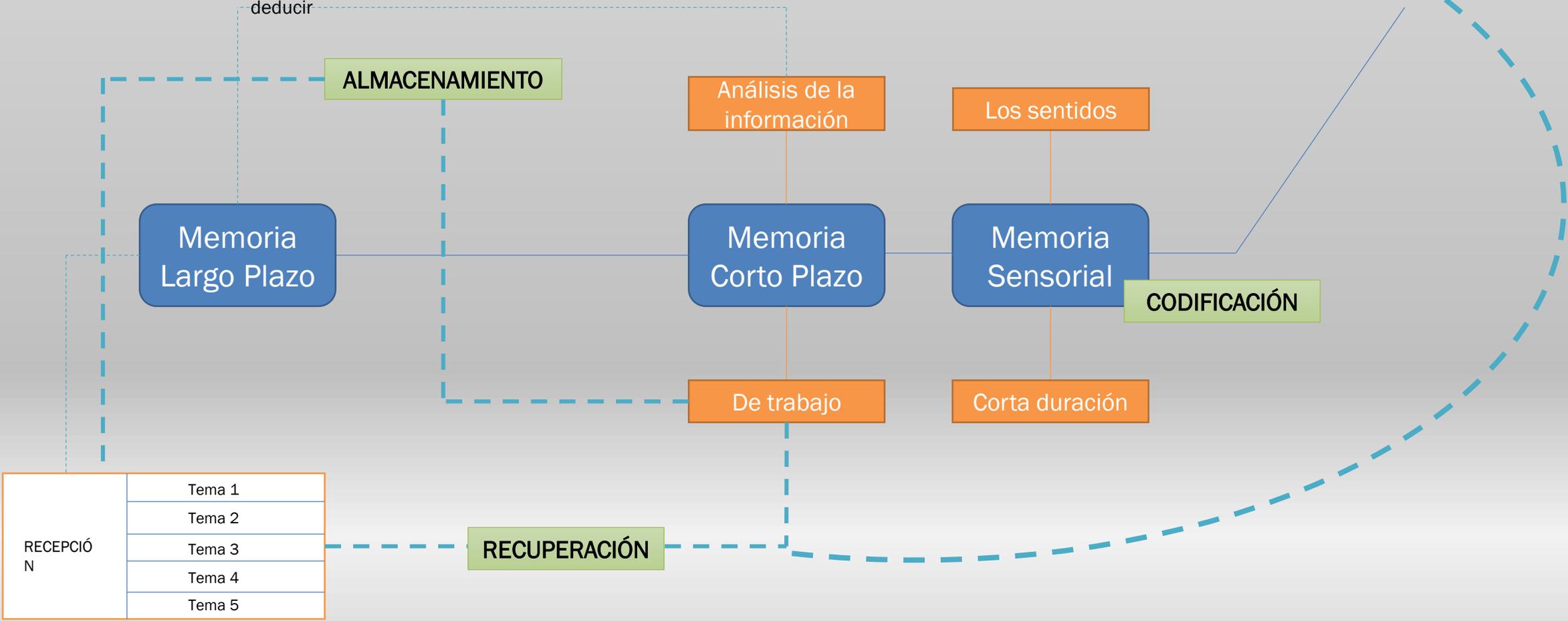
Memoria



Etapas de la Memoria



Clasificación: asociar, comparar, relacionar, comprender, deducir



Memoria Largo Plazo

ALMACENAMIENTO

Análisis de la información

Los sentidos

Memoria Corto Plazo

De trabajo

Memoria Sensorial

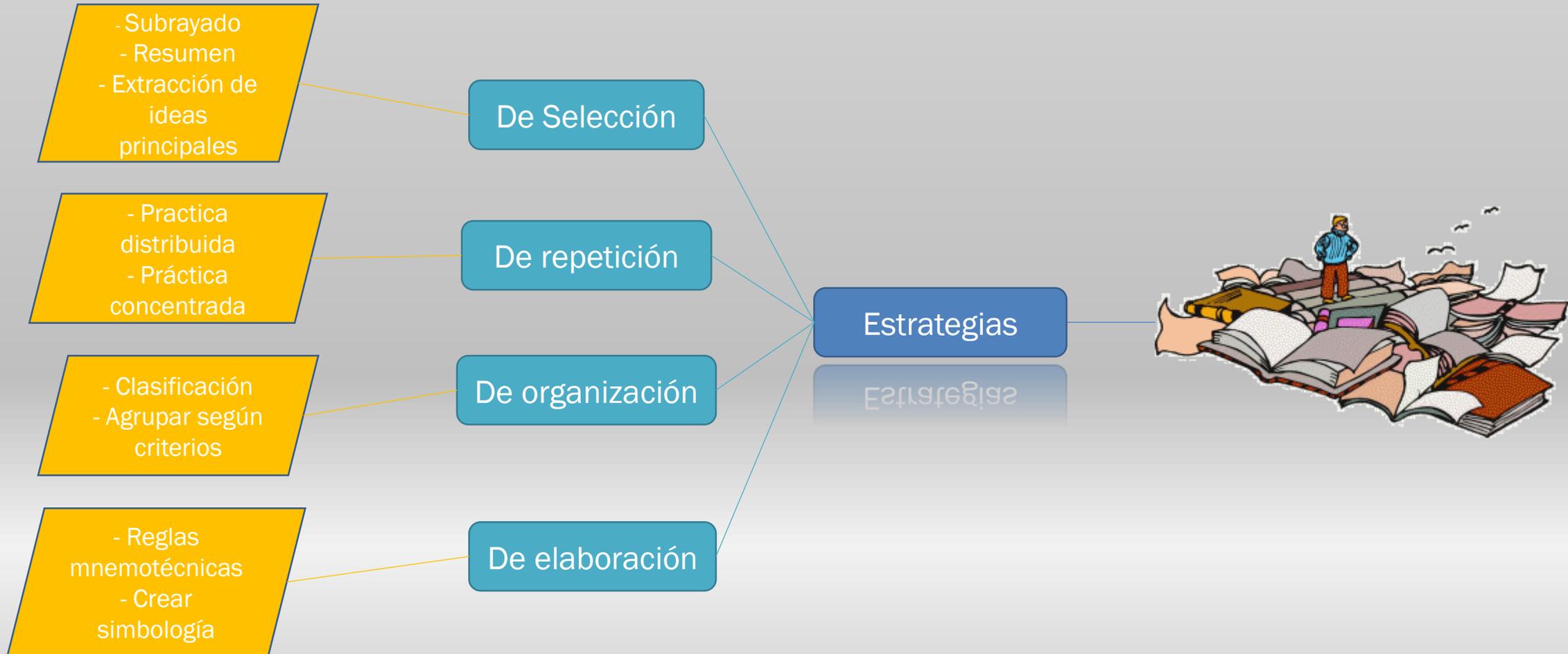
Corta duración

CODIFICACIÓN

RECEPCIÓN	Tema 1
	Tema 2
	Tema 3
	Tema 4
	Tema 5

RECUPERACIÓN

Memoria: estrategias y técnicas



Memoria: estrategias y técnicas

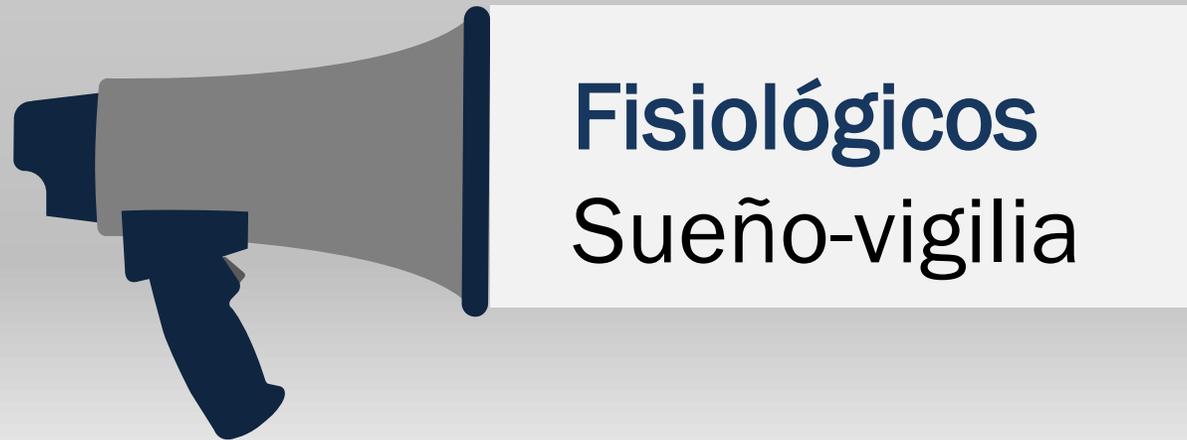
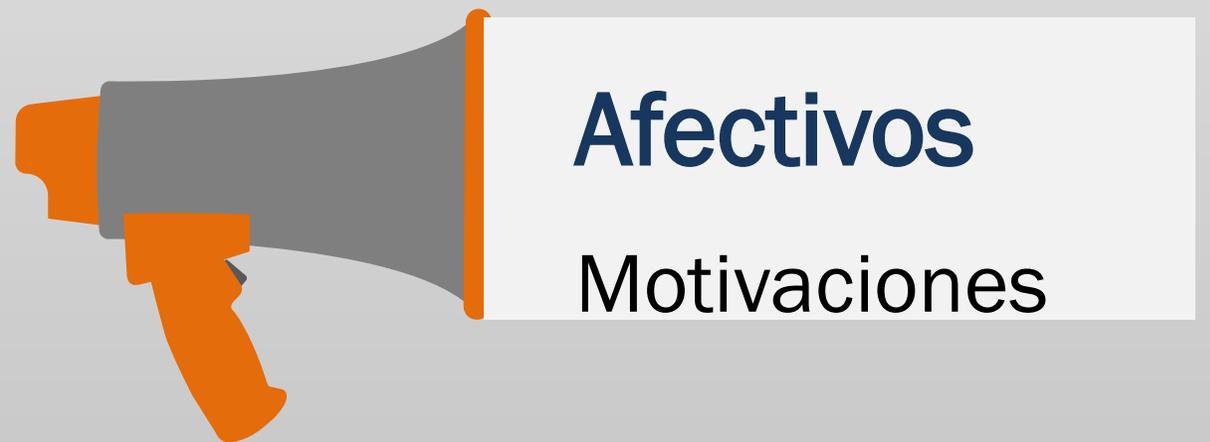


Estilos de Aprendizaje



El término “estilo de aprendizaje” se refiere al hecho de que cada persona utiliza su propio método o estrategias para aprender. Aunque las estrategias varían según lo que se quiera aprender, cada uno tiende a desarrollar ciertas preferencias o tendencias globales, tendencias que definen un estilo de aprendizaje. Son los rasgos cognitivos, afectivos y fisiológicos que sirven como indicadores relativamente estables de cómo los alumnos perciben interacciones y responden a sus ambientes de aprendizaje.





Para definir tu estilo debes considerar:

Modelo de la Programación Neurolingüística de Bandler y Grinder



Sistema de representación visual:

Siempre que recuerda imágenes abstractas (como letras y números) y concretas.



Sistema de representación auditivo:

Permite oír en nuestra mente voces, sonidos, música (melodía o una conversación, o cuando reconocemos una voz)



Sistema de representación Kinestésica:

Cuando recordamos el sabor de nuestra comida favorita, o lo que sentimos al escuchar una canción.

Este modelo, también llamado visual-auditivo-kinestésico (VAK), toma en cuenta que tenemos tres grandes sistemas para representar mentalmente la información

Cuadro de conductas según cada estilo de aprendizaje

	VISUAL	AUDITIVO	KINESTESICO
Conducta	<p>Organizado, ordenado, observador y tranquilo.</p> <p>Preocupado por su aspecto</p> <p>Voz aguda, barbilla levantada</p> <p>Se le ven las emociones en la cara.</p>	<p>Habla solo, se distrae fácilmente</p> <p>Mueve los labios al leer</p> <p>Facilidad de palabra,</p> <p>No le preocupa especialmente su aspecto.</p> <p>Monopoliza la conversación.</p> <p>le gusta la música</p> <p>Modula el tono y timbre de voz</p> <p>Expresa sus emociones verbalmente.</p>	<p>Responde a las muestras físicas de cariño</p> <p>Le gusta tocarlo todo</p> <p>se mueve y gesticula mucho</p> <p>Sale bien arreglado de casa, pero en seguida se arruga, porque no para.</p> <p>Tono de voz más bajo, pero cuando habla alto es con la barbilla hacia abajo.</p> <p>Expresa sus emociones con movimientos.</p>
Aprendizaje	<p>Aprende lo que ve. Necesita una visión detallada y saber a dónde va. Le cuesta recordar lo que oye</p>	<p>Aprende lo que oye, a base de repetirse a sí mismo paso a paso todo el proceso. Si se olvida de un solo paso se pierde. No tiene una visión global.</p>	<p>Aprende con lo que toca y lo que hace. Necesita estar involucrado personalmente en alguna actividad.</p>
Lectura	<p>Le gustan las descripciones, a veces se queda con la mirada perdida, imaginándose la escena.</p>	<p>Le gustan los diálogos y las obras de teatro, evita las descripciones largas, mueve los labios y no se fija en las ilustraciones</p>	<p>Le gustan las historias de acción, se mueve al leer.</p> <p>No es un gran lector.</p>



Ortografía	No tiene faltas. “Ve” las palabras antes de escribirlas.	Comete faltas. “Dice” las palabras y las escribe según el sonido.	Comete faltas. Escribe las palabras y comprueba si “le dan buena espina”.
Memoria	Recuerda lo que ve, por ejemplo las caras, pero no los nombres.	Recuerda lo que oye. Por ejemplo, los nombres, pero no las caras.	Recuerda lo que hizo, o la impresión general que eso le causo, pero no los detalles.
Imaginación	Piensa en imágenes. Visualiza de manera detallada	Piensa en sonidos, no recuerda tantos detalles.	Las imágenes son pocas y poco detalladas, siempre en movimiento.
Almacena la información	Rápidamente y en cualquier orden.	De manera secuencial y por bloques enteros (por lo que se pierde si le preguntas por un elemento aislado o si le cambias el orden de las preguntas).	Mediante la “memoria muscular”.



Durante los periodos de inactividad	Mira algo fijamente, dibuja, lee.	Canturrea para sí mismo o habla con alguien.	Se mueve
Comunicación	Se impacienta si tiene que escuchar mucho rato seguido. Utiliza palabras como “ver, aspecto...”	Le gusta escuchar, pero tiene que hablar ya. Hace largas y repetitivas descripciones. Utiliza palabras como “sonar, ruido...”.	Gesticula al hablar. No escucha bien. Se acerca mucho a su interlocutor, se aburre en seguida. Utiliza palabras como “tomar, impresión...”.
Se distrae	Cuando hay movimiento o desorden visual, sin embargo el ruido no le molesta demasiado.	Cuando hay ruido.	Cuando las explicaciones son básicamente auditivas o visuales y no le involucran de alguna forma.



Sugerencias para cada estilo

VISUAL	AUDITIVO	KINESTÉSICO
Ver, mirar, imaginar, leer, películas, dibujos, videos, mapas, carteles, diagramas, fotos, caricaturas, diapositivas, pinturas, exposiciones, tarjetas, telescopios, microscopios, bocetos.	Escuchar, oír, cantar, ritmo, debates, discusiones, cintas audio, lecturas, hablar en público, telefonar, grupos pequeños, entrevistas.	Tocar, mover, sentir, trabajo de campo, pintar, dibujar, bailar, laboratorio, hacer cosas, mostrar, reparar cosas.