

Metacognición y técnicas de estudio

Por: José Guillermo Valbuena

ALGUNOS CONCEPTOS BÁSICOS PARA EL MANEJO DE LOS PROPIOS RECURSOS COGNITIVOS

1. IMPORTANCIA DE LA MEMORIA EN EL APRENDIZAJE.

La mayoría de las teorías psicológicas combate el memorismo, no el uso de la memoria. Los pruebas psicométricas demuestran que quienes saben usar la memoria y tienen más contenidos e información son más diestros con el resto de las estrategias de pensamiento y resuelven los problemas con más facilidad.

La memoria a corto plazo (MCP) es limitada, pero es eficiente si el intelecto utiliza las siguientes estrategias:

- A) Repaso: repetición oral, gráfica o mental, lo cual mantiene la MCP activa y mejora la capacidad de recordación (Rundus – Atkinson, 1970).
- B) Predicción: el sujeto es conciente de la información que puede olvidar.
- C) Verificación: autoevaluación del resultado del trabajo de la memoria.
- D) Metacognición: regulación conciente de las anteriores.

Las tres últimas están destinadas a consolidar la memoria de largo alcance (MLA). La base de la MLA son la frecuencia y la contigüidad (es imposible en condiciones normales olvidar el nombre de la propia madre).

La memoria de las computadoras se organiza por ubicación, por lo cual hay que indicarles siempre dónde está o dónde puede estar la información. La memoria humana es menos precisa, pero más sustanciosa, pues se organiza por contenidos, como una biblioteca: si se sabe concientemente lo que se busca, tarde o temprano se conseguirá.

Otra clasificación de la memoria:

INMEDIATA - REMOTA - EPISÓDICA – SEMÁNTICA (conocimiento y conceptos generales abstractos) – VERBAL (proposiciones, oraciones ligadas a contextos) – VISUAL (imágenes), entre muchas clasificaciones y tipos según distintos autores e investigadores

2. ESTRATEGIAS DE RECUPERACIÓN

La recuperación de una información en la memoria depende de cómo se codificó, es decir en qué claves se introdujo el conocimiento. El conjunto y orden de las claves hacen una estructura que permite la evocación en forma efectiva. Puede formarse claves con los elementos del medio ambiente de estudio (por ejemplo, alguna canción o los objetos del escritorio o la habitación). Las claves más efectivas y metódicas son:

1. Anclaje de lo nuevo con lo viejo (el estudiante evoca lo que ya sabía o revisa sus apuntes para abordar el nuevo contenido).
2. Elaboración creativa partiendo de lo estudiado: dibujos, esquemas, historias, guiones de teatro, juegos.
3. Organización del contenido según sus afinidades
4. Imaginería: asociación de teorías con imágenes tridimensionales y dinámicas. Sólo después de imaginar, decía Einstein, procedía a formular la teoría. Por eso imaginaba que viajaba a través del universo montado en un rayo de luz a 300.000 K/s.

3. INTELIGENCIA EMOCIONAL y CAPACIDAD DE APRENDIZAJE.

¿Por qué, si estudié suficiente y comprendía, me reprobaron el examen? Los factores pueden ser múltiples: creía, por ejemplo, que comprendía y que había estudiado suficiente. Incluso,

irónicamente, estaba agotado porque estudié demasiadas horas antes del examen. No utilicé una mnemotécnica eficiente y o apliqué una reflexión metacognitiva.

Pero existe un factor que generalmente no creemos que tenga relación con nuestro proceso lógico de aprendizaje: las emociones. Estas pueden bloquear la inteligencia y en especial, la capacidad de recordación. Existe una conexión entre la amígdala y la neocorteza cerebral que es el centro de batalla entre las emociones y la racionalidad. Por eso, si asocio una materia o contenido con una persona o suceso emocionalmente desagradable, esto da como resultado un bloqueo general en la capacidad de pensar y de actuar sobre ese contenido o materia. Si el sistema límbico está alterado, envía señales que interfieren con el trabajo del lóbulo prefrontal encargado de mantener la memoria operativa. Al final, me convierto en mi propio enemigo. Al contrario, el exceso de “sangre fría” termina haciendo de nuestra inteligencia una máquina incapaz del sentido crítico y convivencia, una máquina dispuesta sólo a responder mecánicamente preguntas de examen y nunca a cuestionar los contenidos. Y esta no es precisamente el tipo de inteligencia que impulsa el progreso científico.

El equilibrio de las emociones y la racionalidad son la garantía de un sistema nervioso eficiente. El deporte es una actividad con una innegable dimensión social y psicológica, pues desarrolla particularmente la inteligencia emocional, además que mantiene el sistema nervioso bien oxigenado, alimentado y estimulado. En un partido se aprende a controlar las emociones, a tolerar la derrota y disfrutar de la victoria, pero especialmente a trabajar en equipo y a convivir.

PARA SABER MÁS ACERCA DE TUS PROCESOS Y RECURSOS COGNITIVOS Y SOBRE QUÉ SIGNIFICA METACOGNICIÓN, CONSULTA LA SIGUIENTE BIBLIOGRAFÍA :

1. EAEBLI Hans, *12 Formas Básicas de Enseñar. Una didáctica basada en la psicología*, NARCEA, Madrid, 2000.
2. BRUER John, *Escuelas para Pensar*, Paidós, Barcelona, 1995.
3. BUZAN Tony, *Cómo Utilizar su Mente con Máximo Rendimiento*, Deusto, México, 1992.
4. COL César, *Desarrollo Psicológico y Educación*, Alianza Editorial, Madrid, 1995.
5. DE BONO Edward, *El Pensamiento Práctico*, Buenos Aires, Paidós, 1992. *El Pensamiento Creativo.* , Buenos Aires, Paidós, Buenos Aires, ...*Lógica Fluida* , Buenos Aires, Paidós, 1996. *Aprender a Pensar*, Paidós, 1995.
6. DICE Philip, *Desarrollo Humano*, Prentice Hill, México, 1995.
7. FLORES O. Rafael, *Hacia una Pedagogía del Conocimiento*, Mc Graw Hill, , México, 1996.
8. GRIFFIN – NEWMAN - COLE, *Zona de Construcción del Conocimiento*, Morata, Madrid, (sin fecha).
9. HARDY Thomas, *Aprendizaje y Coognición*, Prentice Hill, México, 1997.
10. HELLER Mirian, *El Arte de Enseñar con todo el Cerebro*, Biosfera, Caracas, 1995.
11. LAVÉ Jean , *La cognición en la Práctica*, Paidós, Buenos Aires, 1988.
12. MARTÍNEZ José, *Aprendo a Pensar*, Bruño, Madrid, 1995.
13. MACHADO Luis Alberto, *La Revolución dela Inteligencia*, Seix Barral, Caracas, 1975.
14. MASLOW Abraham, *La personalidad creadora*, Kairos, Barcelona, 1994.
15. MERCER Neil, *La Contstrucción Guiada del Conocimiento*, Paidós, Barcelona. 1997.
16. MICHEL Guillermo, *Aprender a Aprender*, Trillas, México, 1997.
17. OCHOA Rafael, *Hacia una Pedagogía del Conocimiento*, Mc Graw Hill, Colombia, 1994.
18. PORLAN Rafael, *Constructivismo y Escuela*, (Fotocopia)
19. RODRÍGUEZ Mauro, *Manual de Creatividad*, Trillas, México, 1995. *Creatividad en la Educación Escolar*, Trillas, México, 1996.
20. ROGERS Carl, *Libertad y creatividad en la Educación en la década de los ochenta*, Piados, Barcelona, 1991.
- SANCHEZ Margarita, *Desarrollo de Habilidades de Pensamiento*, Trillas, México, 1991 (colección disponible con ejercicios prácticos).
21. SCHUNK Dale, *Teorías del Aprendizaje*, , Prentice Hill, México, 1996. WERTSCH James, *Vigotsky y la Formación Social del a Mente*, Paidós, Barcelona, 1995.
22. WOOLFOLK Anita, *Psicología Educativa*, Prentice Hill, México, 1990.