

La metacognició o l'art de fer visible el propi procés d'aprenentatge

Imagineu-vos una veu en el vostre interior que us pregunta: "Has estat suficientment atent? Has entès bé el que has llegit? Te'n recordaràs de la reunió de la propera setmana o és millor que t'ho apuntis a l'agenda?" Totes aquestes preguntes s'han articulat des de la nostra metacognició, és a dir, la capacitat que tenim de reflexionar sobre el nostre propi procés d'aprenentatge i els elements que hi intervenen: l'atenció, la memòria, la percepció, el pensament, el llenguatge... L'anàlisi conscient de tots aquests processos mentals que es posen en acció a l'hora de planificar, regular i avaluar el nostre aprenentatge és el que podem definir com a metacognició [1]. Per fer això, **la metacognició treballa a dos nivells: primer, conèixer què hem après (la metacognició declarativa) i, segon, saber com ho hem après (la metacognició procedimental)**. Els dos nivells estan íntimament relacionats i funcionen com un tribunal que valora els nostres punts forts i febles com a aprenents i ens qüestiona: "Quins treballs et costen més de fer? Quins continguts ja saps prou bé i no cal que te'ls tornis a mirar? Com t'hauràs de preparar l'exposició perquè no t'oblidis de res del que has de dir?"

L'art de fer visible aquestes veus metacognitives implica fer-nos conscients de nosaltres mateixos, conèixer-nos i valorar correctament les nostres capacitats i necessitats d'aprenentatge. Tanmateix, la importància de la metacognició en el procés d'ensenyament-aprenentatge és relativament nova. Els seus orígens els trobem en un estudi del psicòleg evolutiu John Flavell als anys 70. Flavell analitzava la capacitat memorística d'un grup d'alumnes de diferents edats i els preguntava si podien valorar fins a quin punt se sabien de memòria una llista de paraules que ell els havia presentat.

Els més grans sabien perfectament si se l'havien après de memòria i amb quina solidesa, mentre que els més petits no tenien prou consciència per expressar en quin grau o com se la sabien de bé. En aquell moment, els investigadors especulaven sobre els perquè d'aquesta diferència i ara, gràcies als avenços de la neurociència, tot apunta que la nostra capacitat metacognitiva, la capacitat de valorar correctament el nostre propi aprenentatge, no només està relacionada amb la construcció social del que significa aprendre, sinó també amb la maduresa del lòbul prefrontal, aquella zona del cervell que ens fa de director d'orquestra ajudant-nos a planificar, seleccionar objectius, autoregular-nos, anticipar conseqüències, inhibir conductes no desitjades...

Amb el pas dels anys, desenvolupem capacitats metacognitives cada cop més complexes i més acurades i ens formulem preguntes, que van més enllà del què, com i perquè ho hem après, per plantejar-nos quines són les estratègies més adients i més eficients per tal d'autoregular així el nostre aprenentatge. Podem dir que el control metacognitiu millora amb el temps i que cada vegada tenim més recursos per resoldre les possibles dificultats en què ens puguem trobar a l'hora de solucionar problemes acadèmics, professionals o personals. Si som més eficients en resoldre dificultats i assolir els nostres objectius, també augmentarà la confiança en nosaltres mateixos, en les nostres capacitats, i ens atrevirem a plantejar-nos reptes cada cop més complicats sense tenir por del fracàs o l'error. La motivació i la percepció de la nostra autoeficàcia també fomenten que ens sentim responsables del nostre procés d'aprenentatge i que puguem influir-hi.

Si no aconseguim transmetre als nostres alumnes que ells són els màxims responsables del seu aprenentatge, per què haurien d'esforçar-se per a ser més metacognitius? Per això cal que aquestes veus metacognitives siguin sempre presents a l'aula per garantir que l'alumne s'apodori del seu propi procés d'aprenentatge. Si la metacognició és una mena de supervisor

intern que avalua el nostre procés d'aprenentatge, és imprescindible treballar a l'aula aquesta habilitat en totes les etapes, més enllà de les matèries i en situacions el més variades possibles.

Així, a les nostres escoles, la metacognició es treballa de forma transversal i està present tant en el treball global, com en el treball específic. D'aquesta forma treballlem la competència d'aprendre a aprendre, que té com a finalitat "optimitzar l'ús de diferents recursos per informar-se, aprendre, comunicar-se i resoldre situacions reals de manera més eficient". Considerem que la metacognició és un procés íntimament lligat a la capacitat d'autoregular el propi aprenentatge i de millorar la capacitat de resolució de problemes per garantir que els nostres alumnes es converteixin en aprenents al llarg de la vida; per tant, és imprescindible que aprenguin a aprendre.

Però com s'aconsegueix despertar aquestes veus metacognitives i fer que els alumnes siguin capaços d'analitzar ells mateixos com aprenen i potenciar-los així un major autoconeixement sobre els propis pensaments? Els estudis de les darreres dècades indiquen que les eines bàsiques per potenciar la metacognició a l'aula són les activitats de **formulació de preguntes sobre el procés d'aprenentatge, l'establiment de metes d'aprenentatges i les activitats d'autoavaluació i coavaluació.** Per això, a les nostres escoles potenciem el procés metacognitiu a través del diàleg socràtic i la didàctica de la pregunta on **el professor pren el paper de guia i reflexiona amb els alumnes** l'autoconsciència del procés d'aprenentatge. **Els mestres suggereixen i sempre acompanyen.** I de forma simultània els fan preguntes que condueixen a la reflexió sobre què i com aprenen. A l'aula es proposen diferents recursos i opcions perquè cada alumne, a partir de l'experimentació, la pràctica guiada i el modelatge, adopti el que més s'adequa al seu procés d'aprenentatge.

Les reflexions i l'anàlisi del que han après, com ho han après

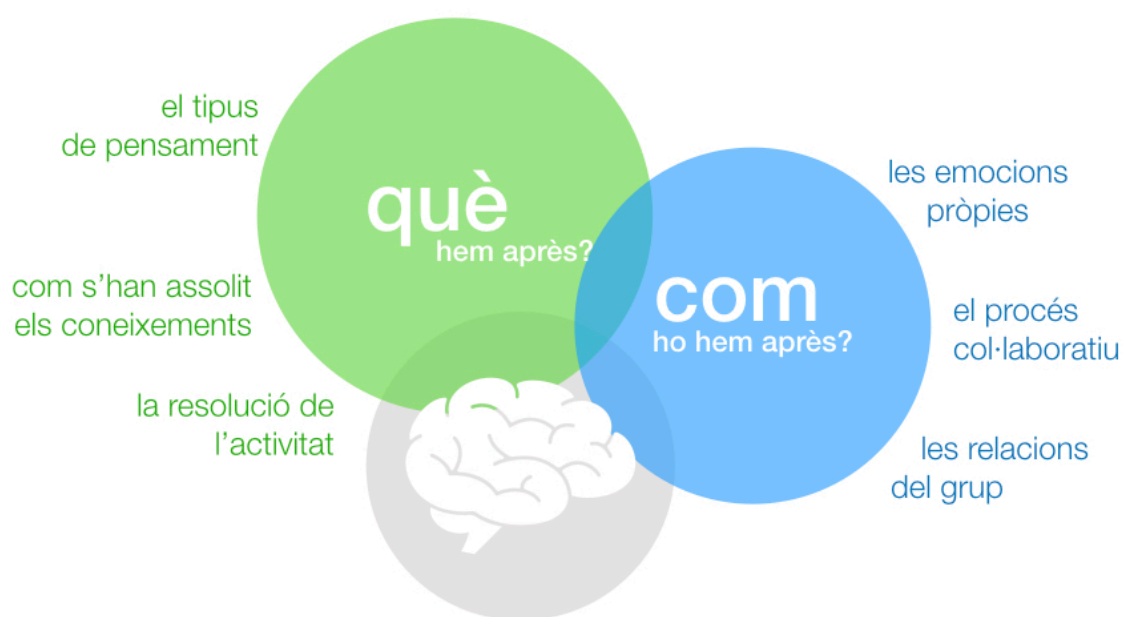
i com podrien millorar aquest procés es poden potenciar en espais d'autoavaluació, durant la qual, els alumnes poden qüestionar-se quines han estat les dificultats i les estratègies útils per avançar en la resolució de problemes. Aquest espai de reflexió també permet aprofundir sobre les emocions que han experimentat ja que tenen molt a veure amb la fixació dels aprenentatges. Com viuen l'aprenentatge, com se senten en l'experiència i la reflexió sobre aquestes evidències són clau en la integració de processos d'aprenentatge. Per això, l'autoavaluació, que inclou reflexions sobre aspectes com l'emoció i l'actitud pròpia i la dels altres durant l'aprenentatge, és un recurs eficaç de metacognició.

Les activitats metacognitives a les nostres aules estimulen l'alumnat no només a prendre consciència de com pensen, aprenen i senten, sinó també que els permet prendre decisions sobre les estratègies d'aprenentatge que els són més eficients. **En les activitats de coavaluació** els alumnes poden observar el seu propi aprenentatge a través de la mirada de l'altre i a partir del seu paper com a coavaluador. La comparació amb la resta d'alumnes pot generar un debat de presa de consciència del procés d'aprenentatge, tant a nivell individual com grupal, per establir propostes de millora sobre com *aprendre a aprendre*.

Així doncs, **és a través de les activitats de metacognició que aconseguim personalitzar els aprenentatges ja que els alumnes es converteixen en els gestors del seu aprenentatge, tot assolint un major autoconeixement d'ells mateixos i una millor capacitat d'autodirigir el propi procés d'aprenentatge.** Des de les escoles trebalem perquè la veu de la metacognició no calli mai i sigui cada cop més afinada per poder proporcionar als nostres alumnes la capacitat de convertir-se en uns aprenents eficients, característica essencial per adaptar-nos als nous requeriments socials, als nous coneixements científics i als constants reptes del pensament global. **Pere**

Vergés, el fundador de les nostres escoles, ja considerava que l'escola era un espai on fomentar l'autonomia de l'estudiant, insistint en les seves capacitats per analitzar, raonar i millorar, més enllà de saber recitar o memoritzar coneixements. En les seves paraules: **"No és més intel·ligent el qui sap, sinó qui pensa"**.

Reflexionem sobre...



Referències

[1] Monereo, C. i Solé, I. (1999). El asesoramiento psicopedagógico: una perspectiva profesional y constructivista. *Psicología y Educación*, 317-342.

[2] Tesouro, M (2005). La metacognición en la escuela: la importancia de enseñar a pensar. *Educación*, 35, 135-144.

[3] Lopera, E (2011). Aprendizaje-enseñanza de la solución de

problemas, la metacognición y la didáctica de la pregunta, una triangulación dinámica para la transferencia del aprendizaje. *Pensando Psicología*, 7(13), 159-170