

Opinión

La metacognición como motor del aprendizaje profundo

En un mundo donde los cambios son vertiginosos, aprender ya no es memorizar; es entender cómo aprendemos. En este contexto, la metacognición —capacidad de reflexionar sobre los propios procesos cognitivos y regularlos—, se ha convertido en una necesidad educativa.

Un estudio reciente llevado a cabo a casi tres mil estudiantes universitarios en China, demuestra que la metacognición está positivamente correlacionada con el compromiso académico, y que este efecto opera a través de estrategias de aprendizaje y com-

portamientos efectivos. El modelo de mediación en cadena muestra que los estudiantes que reflexionan sobre sus procesos adoptan mejores estrategias, se comportan de forma más activa, y así incrementan su participación y rendimiento general en el aula.

Esto confirma que no basta con enseñar contenidos: hay que enseñar a planificar, monitorear y evaluar. La metacognición permite al estudiante preguntarse: ¿qué sé ya sobre esto?, ¿qué estrategias he usado antes?, ¿cómo identifiqué mis errores y qué hice para corregirlos?

Por su parte, en 2025 se publicó un artículo en la revista *Science* que resalta cómo la metacognición no solo favorece la memorización, sino también la reflexión crítica permanente sobre lo aprendido y cómo aprendemos, facilitando la transferencia del conocimiento a contextos nuevos y complejos. En entornos de cambio constante, prepararse para pensar mejor se vuelve más importante que acumular datos.

También desde el ámbito académico, un trabajo exploratorio realizado con 194 estudiantes en cursos de programación, detectó

que los comportamientos metacognitivos explicaban alrededor del 27% de la variación en el rendimiento. Esto invita a considerar esta capacidad no como un complemento opcional, sino como un predictor real de éxito, incluso en disciplinas técnicas.

En la práctica docente, promoverla significa diseñar clases donde no solo se resuelven problemas, sino donde los estudiantes aprendan a plantear sus propias preguntas, justificar sus elecciones estratégicas y evaluar sus procesos de trabajo. Es necesario innovar en metodologías

activas: autoevaluaciones, rúbricas, preguntas abiertas, discusiones reflexivas y uso de mapas conceptuales.

La metacognición también fortalece la autorregulación emocional y motivacional. Cuando el alumno comprende cómo aprende y reconoce sus errores, desarrolla resiliencia, reduce la ansiedad frente a exámenes y cultiva una mentalidad de crecimiento continuado.

Por ello, reinventemos la enseñanza: menos receta, más reflexión. Formemos a profesores capaces de guiar a sus estudiantes

a comprender no solo qué aprenden, sino cómo lo hacen y por qué. De esta manera lograremos construir alumnos autónomos, críticos y preparados para transformar el mundo, no simplemente repetirlo.



Karen Núñez
Directora Magíster en Docencia Universitaria
Universidad de Las Américas