

Estrategias metacognitivas y su correspondencia con los hábitos de estudio

Metacognitive strategies and their correspondence with study habits



Julio César Cañas Rojas

Universidad Nacional Experimental de Guayana
Ciudad Guayana, Venezuela

Correo: elatleta88@hotmail.com

ORCID: <https://orcid.org/0009-0006-5361-6783>

Resumen

Este ensayo tiene como propósito central realizar un análisis de las estrategias metacognitivas dentro del proceso de enseñanza y aprendizaje, para potenciar los hábitos de estudio en estudiantes universitarios, la idea se centra en que los docentes proporcionen a los educandos los conocimientos necesarios para que gestionen los procesos metacognitivos y puedan autorregular los mismos. Se tiene una narrativa de tipo documental donde se presenta el significado, las características y beneficios de las estrategias metacognitivas y los hábitos de estudio. El escrito finaliza desarrollando unos consejos que se consideran fundamentales para que los estudiantes puedan reflexionar sobre el proceso de planificación, distribución del tiempo y las condiciones ambientales y personales de las actividades de estudio que llevan adelante durante su estadía en la universidad.

Palabras clave: Estrategias metacognitivas, hábitos de estudio, enseñanza y aprendizaje.

Abstract

This essay aims to conduct an analysis of metacognitive strategies within the teaching and learning process, to enhance study habits in university students. The idea focuses on teachers providing students with the necessary knowledge to manage metacognitive processes and self-regulate them. It features a documentary-type narrative that presents the meaning, characteristics, and benefits of metacognitive strategies and study habits. The writing concludes by developing some fundamental advice for students to reflect on the planning process, time management, and the environmental and personal conditions of the study activities they undertake during their time at university.

Keywords: Metacognitive strategies, study habits, teaching and learning.

Digital: ISSN 2790 5039 – Depósito legal digital: DC2021001122
Impreso: ISSN 23435658 – Depósito legal impreso: PP201202DC4092
ISSN-L (Múltiples Soportes): 2343-5658

Introducción

Uno de los aspectos más importantes en la vida educativa de un estudiante son los hábitos de estudio, la formación es lo primero que viene a la mente, es decir, una de las rutinas que se debe llevar a cabo todos los días. Se considera que el estudio va más allá de otras actividades humanas porque se necesita la disposición del aprendiz para querer estudiar, de organizar y dedicarle tiempo e incluso de disponer de un ambiente en buenas condiciones, además de las estrategias necesarias para buscar los niveles necesarios de concentración para ejercitarse. Esteban y García (2007) indican que estudiar no tiene por qué ser estudiar en demasía, involucra entre otros factores saber distribuir y organizar el tiempo y los materiales necesarios, supone además saber definir los propósitos del estudio y seleccionar las estrategias más indicadas para realizar tal actividad.

El estudio es una actividad de tipo individual o colectiva donde cada estudiante debe tener las habilidades y capacidades necesarias para saber organizar su tiempo, asumiendo que debe ser gestionado al máximo, además de determinar los recursos que más favorezcan el aprendizaje a través de

la aplicación de estrategias cognitivas y metacognitivas. Es conveniente asumir la necesidad de ocuparse en pro del logro del estudio y la metacognición en los estudiantes cuestión que implica aprender a que reconozcan sus aspiraciones y reflexionen sobre como estudian, con qué y para qué están estudiando, asumiendo de forma responsable sus criterios personales y metas educativas, dando oportunidad a que florezca el autocontrol sobre el estudio. Se puede afirmar que la motivación es la que impulsa a los educandos a estudiar, cuando el ser humano se encuentra motivado asume el desarrollo de un determinado hábito con entusiasmo y emoción, cuya intensidad viene dada por diversas motivaciones que envuelven los hábitos de estudio y las estrategias metacognitivas en el contexto de los procesos de enseñanza y aprendizaje.

Hablar de hábitos de estudio en el contexto educativo implica entrar en los valores que le dan los estudiantes a las estrategias metacognitivas de aprendizaje y a la importancia del estudio en la universidad, razones que obligan a los docentes a propiciar situaciones placenteras y experiencias propicias para el fortalecimiento de las actividades de estudio y las estrategias de

enseñanza. Para Nieto y Cedillo (2021) los hábitos de estudio se impulsan cuando los estudiantes tienen la oportunidad de asumir la responsabilidad de establecer sus propias metas, planear como alcanzarlas y monitorear su progreso, cuestión que es de suma importancia para tomar personalmente la gestión de la organización y el tiempo que dedican al estudio, y la determinación el control de las condiciones ambientales y personales.

En el sentido de estas ideas introductorias para este ensayo, en el primer aparte se desarrolla lo referente a los conceptos relacionados con las estrategias metacognitivas y los hábitos de estudio para continuar con algunos consejos para construir buenos hábitos y culminar con las conclusiones.

Desarrollo

Estrategias Metacognitivas

Cuando se habla de metacognición dentro de los procesos de enseñanza y aprendizaje la primera referencia conduce a los procesos cognitivos, cuestión que desde hace unas décadas tomó fuerza cuando se comenzó a considerar el constructivismo como parte de la didáctica. Para Flavell (1976) la

metacognición está referida al conocimiento que el sujeto tiene sobre sus propios procesos y productos cognitivos, o cualquier otro tipo de cuestión relacionada con los mismos, y está identificada con la supervisión activa, regulación y organización de los conocimientos relacionados con los objetivos cognitivos previstos para una meta educativa concreta. En ese sentido, los propósitos que se propongan tanto estudiantes como docentes formarán parte de los procesos metacognitivos que ellos desarrollan para establecer el control sobre los mismos y alcanzarlos en los plazos justos y más convenientes.

En sentido similar a las ideas de Flavell (ob. cit.), autores como Gandini (2018) refieren a la metacognición como algo que alude al conocimiento que el sujeto posee sobre sí mismo, valga decir, a su propia cognición, es decir, la capacidad que tiene la mente de volverse sobre sí misma para comprender sus procesos de pensar y conocer. Estos procesos se relacionan con el conocimiento metacognitivo, asociado con la conciencia que se tiene sobre el conocimiento y su control o regulación, que están asociados a los propios procesos cognitivos mismos.

En las ideas expresadas se puede señalar que Guamán y Rivera (2024) reafirman la perspectiva de la metacognición referida a los procesos cognitivos y su regulación, vinculándola a la capacidad de un sujeto para reflexionar, comprender y regular sus propios procesos de pensamiento, habilidades que resultan esenciales en el proceso de obtención de conocimientos, y que se asocian con la identificación de debilidades, el establecimiento de metas de aprendizaje y el uso de estrategias efectivas que pueden ser utilizadas para abordar los desafíos cognitivos. Según Guamán y Rivera (ob. cit.) estas estrategias:

Promueven la reflexión crítica y la autorregulación en todas las etapas del proceso de aprendizaje, incluyendo la planificación, el control y la evaluación. Además, facilitan la toma de decisiones informadas, el autoconocimiento y la mejora de las estrategias de estudio, contribuyendo así al desarrollo de un aprendizaje más efectivo y autónomo (p. 28).

Así cuando se hace referencia a las estrategias metacognitivas, se debe considerar la reflexión, autorregulación, la evaluación, el autoconocimiento, las estrategias de estudio y los procesos de

enseñanza y aprendizaje, aspectos que conforman toda una estructura didáctica asociada a lo educativo. En este escenario es bueno tomar en cuenta lo indicado por Brown (1987) quien describe a la metacognición, como el control que efectúa el sujeto de una forma deliberada y consciente de la actividad cognitiva desarrollada por el mismo, esto indica que las actividades metacognitivas admiten formas de autorregulación y control que le sirven al estudiante cuando se muestra activo en la realización de las tareas.

Como consecuencia de lo enunciado y en el sentido de las ideas expresadas por Brown (ob. cit.) autores como Bernal (2019) indican, que la eficacia demostrada en la realización de proyectos académicos presuponen el conocimiento de forma implícita del funcionamiento cognitivo y metacognitivo, cuestión que considera el autoconocimiento como un prerrequisito para que haga su apareamiento la autorregulación y la correulación, esta última es un concepto acuñado por Medina (2019) que involucra, a los procesos cognoscitivos de dos o más sujetos en comunidades de aprendizaje, señala la autora:

la correflexión y correulación,
en una relación de coestar y

coexistir en comunidades de aprendizajes, siendo la intersubjetividad la piedra angular para desarrollar unos principios teóricos, evidenciándose la existencia de la correflexión y la correulación mediada por aspectos cognitivos y dialógicos (p. xi).

Medina (ob. cit.) hace referencia al coestar, coexistir, las comunidades de aprendizaje y la intersubjetividad, en contextos cognitivos y dialógicos para lograr la existencia de la correflexión y correulación en ambientes donde se busca el desarrollo pleno del ser. En el sentido de las ideas Medina (ob. cit.) afirma que:

... para el docente poder extraer las concepciones más recónditas que posee el alumno, éste debe pasar por una serie de procesos cognitivos como el conocimiento y la inteligencia, donde ponga en duda, discierna, entre en conflicto cognitivo para que pueda generar las ideas, en ello se evidencia el transcurrir de la reflexión pura (p. 18).

En este punto se puede indicar que los conflictos cognitivos referidos por la autora están anclados a los procesos metacognitivos, desde donde se generan nuevas ideas a través de la reflexión pura que se da en paralelo con

los momentos de estudio, allí el reflexionar debe formar parte de los hábitos para aprender las ideas y conceptos. Se debe destacar, entre todas estas cosas que el papel más importante en la metacognición lo desempeñan los conflictos cognitivos, que llevan a los sujetos a ir más allá de la regulación y correulación dentro de los procesos de enseñanza y aprendizaje, a la par de estas ideas Poggioli (2009) indica que se debe hablar de la planificación, control y evaluación a nivel de estrategias metacognitivas como acciones que se llevan adelante dentro de las comunidades de sujetos conformadas por estudiantes, que buscan propósitos comunes destinados a comprender los conceptos, las ideas y las cosas.

Una cantidad considerable de emociones y pensamientos experimentados por los estudiantes mientras intentan tomar el control de sus aprendizajes, pueden ser definidos como metacognitivos, cuando se dan cuenta de que no pueden comprender algún tema, tienden a incrementar intencionalmente su concentración para reprimir las distracciones ambientales y mentales, o hacer uso conscientemente de su memoria a corto o largo plazo para progresar en su aprendizaje.

Para desarrollar estas ideas Flavell (1984) indicó que en la memoria se produce una buena parte del desarrollo, la estructuración y almacenamiento del conocimiento inteligente, es decir, inteligentes operaciones de búsqueda y recuperación de información, y de una monitorización y rastreo profundo, lo que denominó metamemoria, donde se ubica la naturaleza de su desarrollo.

En el sentido de las ideas expresadas, Jiménez y Puente (2014) hablan sobre la metacognición y su relación con las estrategias, cuestión que implica llevar a la conciencia lo que se sabe y no se sabe, y también conocer cómo se puede hacer para solucionar las situaciones problemas que se presentan en la comprensión de las tareas a ejecutar, y que puedan estar causando algún tipo de deterioro al aprendizaje. Valencia y Tamayo (2015) agregan a estas ideas que las estrategias metacognitivas pueden ser utilizadas de forma consciente por los estudiantes y docentes, para focalizar la atención de la memoria en información relevante para el monitoreo de la comprensión de esa data, y así determinar las metas y lograrlas con éxito y además en identificar y resolver las dificultades de la metacompreensión.

Jiménez y Puente (2014) indican que las estrategias metacognitivas hacen que el sujeto traslade a la conciencia su proceso de aprendizaje que lleva adelante, considerando las características de que dispone el mismo como aprendiz; a saber, conocer sus aptitudes y actitudes, las emociones, las características de la tarea a realizar, la variabilidad y efectividad de las estrategias cognitivas y metacognitivas a utilizar, dependiendo de las características particulares de cada estudiante y de las tarea a realizar. Se debe siempre considerar que las estrategias metacognitivas son estrategias de aprendizaje, que deben tenerse en cuenta en cualquier contexto del proceso de enseñanza y aprendizaje. Baker y Brown (1984) describieron cuatro estrategias metacognitivas básicas que pueden ser aplicadas, son las siguientes:

- Comprender la demanda de la tarea;
- Identificar y atender de manera selectiva las partes más importantes de los textos;
- Controlar la comprensión y los progresos en la obtención de las metas perseguidas;
- Realizar acciones correctivas cuando sea necesario.

Atendiendo a lo indicado es necesario que el estudiante, comprenda, identifique, atienda, controle y realice acciones durante el proceso de enseñanza y aprendizaje, cuestiones que deben ser consideradas por los docentes al momento de planificar las actividades didácticas. Estas estrategias metacognitivas están relacionadas entre, si en la figura siguiente se muestra tal relación:



Considerando la existencia previa de las estrategias metacognitivas, que pueden ser aprendidas por los estudiantes a través de sus experiencias vividas y de conservarlas para desarrollar cierto tipo de comportamientos metacognitivos, entre los cuales, tomando en cuenta la activación de los conocimientos del estudiante, Jiménez y Puente (2014) indican los siguientes:

Identificar lo que sabe y no sabe; donde el estudiante se hace consciente de sus

conocimientos para marcarse una meta entre lo que sabe y lo que desea aprender.

Hablar sobre el pensamiento; para que el estudiante desarrolle un vocabulario afín con su forma de pensar. Es importante reconocer los procesos de pensamiento para su posterior uso como estrategias metacognitivas:

Poner en práctica una sesión de pensamiento diaria dentro de la clase.

Planificar y autorregularse.

Autoevaluarse.

Transferir estrategias; empezar a transferir estrategias de aprendizaje a situaciones nuevas.

Generar autopreguntas; realizarse preguntas sobre los propios procesos de pensamiento, para estimular la comprensión y tomar conciencia sobre las estrategias utilizadas.

Inferir significados a partir de información anterior o posterior utilizada.

Identificar ideas claves.

Estos comportamientos cognitivos enunciados son esenciales dentro de los procesos de enseñanza y aprendizaje que los estudiantes llevan adelante, y deben ser considerados por el docente para el logro de las estrategias metacognitivas. Algunos de

ellos pueden ocurrir de forma involuntaria al momento de las clases, otros de manera individual, por ejemplo como; autopreguntarse, inferir significados o identificar ideas claves, las cuales son vitales para desarrollar procesos de investigación. En atención a lo indicado y dando continuidad a las ideas en desarrollo, Ledesma (2024) resalta que el uso de estrategias metacognitivas aporta una serie de beneficios tales como:

La estimulación de la asociación de la información, donde se realiza una conexión entre la información nueva con la preexistente, flexibilizándose los esquemas mentales del estudiante.

La focalización de la atención hacia los aspectos importantes de la tarea.

La generalización de los aprendizajes por medio de la transferencia de información entre los distintos espacios de pensamiento.

La adaptación de las estrategias al estilo de aprendizaje del aprendiz.

Fomento del aprendizaje autónomo motivando al estudiante a ser un sujeto activo, donde la metacognición se asocia al desarrollo cognitivo pleno.

La metacognición obliga al sujeto a pensar y a variar las estrategias a utilizar en función de la tarea.

Estos beneficios se transforman en las bases fundamentales para el desarrollo del conocer y hacer, que se asocian con los aspectos centrales de los procesos de enseñanza y aprendizaje y los hábitos de estudio, que deben ser practicados por los estudiantes a lo largo de su formación académica.

Hábitos de Estudio

Los hábitos de estudio están relacionados con los procedimientos que se aplican de forma cotidiana durante los quehaceres académicos, y la manera como los estudiantes organizan el tiempo y las actividades que programan, convirtiéndolas en una serie de costumbres para aprender los contenidos y habilidades necesarias para la vida, haciendo uso de métodos, técnicas, recursos y capacidades que facilitan aprender los conocimientos, permitiendo mejorar el desempeño académico. Para Nieto y Cedillo (2021) los hábitos de estudio son la manera que utilizan los estudiantes para adquirir el conocimiento de ciertas asignaturas, bajo

determinadas condiciones ambientales de tiempo y espacio, es decir, son el medio para motivar un aprendizaje que tiene su origen en la interacción con el entorno, además son propios de cada persona y terminan por definir el éxito o fracaso en los estudios. Indican Nieto y Cedillo (ob. cit.):

Los hábitos de estudio se encuentran influidos por una compleja interacción de procesos que incluyen el condicionamiento, las costumbres, la cultura y la motivación. Un estudiante que está motivado constantemente estará dispuesto a invertir tiempo en su tarea de aprender. Por lo tanto, es fundamental que los estudiantes durante su proceso de formación tengan hábitos y motivaciones para culminar con éxito su instrucción, en especial en el nivel universitario (p.94)

Como todo sistema humano, los hábitos de estudio se encuentran en interacción permanente con una serie de factores externos tales como: el condicionamiento, las costumbres, la cultura y la motivación, que dependen en gran parte de la forma como el estudiantes interpreta la realidad circundante, por ejemplo, si se tiene el hábito de estudiar un día antes para la presentación de un examen, es bastante probable que los

resultados del mismo terminen de forma inadecuada, en sentido inverso, si la rutina de estudio incluye que se realice con varios días de anticipación, se tendrá dentro de los hábitos como estudiante un proceso de estudio que puede conducir a un éxito académico.

Considerando lo indicado en los párrafos anteriores se tienen las ideas de Santos (2019) quien revela, que algunos de los hábitos de estudio que deben ser desarrollados por los estudiantes para el aprendizaje y mejorar su gestión académica son:

- Desarrollar planes de estudios.
- Tomar los apuntes necesarios.
- Descansar y dormir lo necesario.
- Efectuar preguntas durante la clase.
- Repasar y estudiar frecuentemente los contenidos vistos.
- Practicar y estudiar con anticipación antes las pruebas.
- Meditar.
- Probar con variados métodos de estudio.
- Estudiar lo que apasiona.

Estos hábitos de estudio deben ser adaptados y considerados para cada estudiante de acuerdo a sus capacidades

particulares, al tener en cuenta que no todos aplican por igual a cada caso, se debe partir de cada ser humano es único y las costumbres, prácticas y rutinas de estudio son diferentes en cada persona. En particular, si un estudiante tiene por costumbre tener una agenda en la cual realiza las planeaciones de las tareas o proyectos que debe realizar de forma semanal o mensual, esto es un hábito de estudio beneficioso puesto que se está haciendo uso de una herramienta que le ayudará con una distribución racional del tiempo, pero es bastante probable que otro estudiante no la lleve.

Para dar continuidad a las ideas centrales de este escrito, Climént (2018) señala que todos los estudiantes en general tienen hábitos de estudio, pero no todos son ventajosos, razones que obligan a reflexionar sobre cuáles son los más eficaces dentro del proceso de enseñanza y aprendizaje, para lo cual se deben identificar las necesidades particulares de cada estudiante y elaborar una planeación individual para lograr las metas, tomar decisiones sobre los aprendizajes y motivarse para llevar a cabo las acciones necesarias para avanzar en los estudios de manera eficiente. Climént (ob. cit.) indica que adquirir, desarrollar y consolidar hábitos

de estudio saludables impacta cuatro dimensiones personales de los seres humanos y son las siguientes:

Dimensión anímica, a través de las cuales puedes adquirir habilidades y actitudes para ser un sujeto capaz de autorregularse, con el propósito de poder encauzar las capacidades internas de tal forma que pueda alcanzar las metas previstas. En esta dimensión cuando el estudiante puede establecer hábitos de estudio útiles, está en capacidad de desarrollar autonomía, autodisciplina y autocontrol en el proceso de aprendizaje.

Dimensión cognitiva, ayuda a identificar el estilo de aprendizaje y a mejorar el rendimiento académico, impulsando al estudiante a establecer un manejo adecuado del tiempo, ofreciendo la posibilidad de desarrollar la capacidad de pensar, instruir la memoria, comprender conceptos, resolver situaciones y tomar de decisiones. Por ejemplo, si un estudiante se considera auditivo como su mejor recurso, hacer grabaciones es su mejor alternativa, si es visual la lectura y diapositivas es lo adecuado.

Dimensión psicológica, contribuyen a desarrollar relaciones interpersonales con los

sujetos de su contexto a través del intercambio de ideas, valores y actitudes.

Dimensión física, forman parte de las diversas actividades que se realizan donde se involucran las funciones sensorio-motoras, es decir mantienen el cuerpo en buenas condiciones. Para este caso, el estudiante puede requerir de un descanso apropiado para que recupere fuerzas y pueda realizar todas las actividades previstas para un día.

Estas cuatro dimensiones, anímica, cognitiva, psicológica y física deben ser orientadas desde la función docente y puestas en práctica por los estudiantes, para coadyuvar a la mejora permanente de los hábitos de estudio en la universidad. Considerando estas ideas generales relacionadas con los estilos, formas, capacidad y modos que contextualizan las distintas formas de estudiar, existen una serie de recursos para determinar cómo están encaminados los educandos en sus prácticas habituales de estudiar, en ese sentido seguidamente se muestra una matriz para que el estudiante con base a su experiencia considere, qué acciones puede realizar para mejorar los hábitos que aplica al estudiar.

Cuadro 1. Valoración de los hábitos de estudio y acciones de mejora

Hábitos de estudio	Eficiente	Ineficiente	Acciones de mejora
Cuento con un lugar fijo, cómodo y con buena iluminación para estudiar.			
Cuando estudio, lo hago escuchando música o viendo televisión o redes sociales.			
Acostumbro a planificar el tiempo que le dedico al estudio, fijando horarios para realizar actividades y para descanso.			
Estilo distribuir mi tiempo de estudio a lo largo de la semana, incorporando pequeños periodos de repaso de las asignaturas.			
Considero que termino las actividades que me propongo a tiempo.			
Estimo realizar de forma correcta las técnicas de estudio que utilizo para mi aprendizaje.			
Estudio un día antes del examen.			

Fuente: Información tomada de Climént (2018).

Este tipo de matrices ayudan al estudiante a realizar una autoevaluación de los hábitos de estudio que está aplicando en sus actividades diarias, y con la ayuda del docente y especialistas orientar la forma de contribuir a construir buenas formas de

estudiar que lo conduzcan al logro de las metas académicas.

Consejos para construir buenos hábitos de estudio

Seguidamente, se presentan una serie de consejos para construir buenos hábitos de estudio a partir de las estrategias metacognitivas considerando la planificación y las condiciones ambientales y personales, las cuales devienen de la experiencia docente del articulista y las orientaciones de Poggioli (2009) y Gandini (2018) ubicadas en el contexto de las teorías desarrolladas atendiendo al tema. En ese sentido se indican algunos factores y subfactores que se pueden considerar como consejos, son los siguientes:

Cuadro 2. Consejos relacionados con los hábitos de estudio

Factores	Subfactores
Planificar y distribuir el tiempo	Organiza el tiempo de forma eficaz y establece un horario adecuado para cada actividad, teniendo un plan de trabajo semanal para el desarrollo de tareas. Los planes para estudiar deben proveer una idea general de todo el trabajo que se va a realizar, además indicar los pasos que se necesitan para lograr las metas. La planificación debe contar con horas de distribución de trabajo y de ocio. Conviene iniciar con asignaturas que impliquen mayor dificultad, para continuar con las que

	requieren un esfuerzo medio y culminar con tareas más sencillas. Distribuye el tiempo de trabajo y descanso entre asignaturas y tareas.
Condiciones Ambientales	Ubica un lugar para estudiar y trata de que sea siempre el mismo. Cuenta con un mobiliario adecuado y cómodo. Debes considerar estar aislado, evitar las distracciones y ruidos externos que interfieran con el estudio. Utilizar música suave para favorecer la relajación. El área de estudio debe tener buena iluminación y una temperatura agradable y ventilación adecuada.
Condiciones personales	Estar motivado al momento del estudio es de suma importancia. Continuar esforzándose y realizando acciones de mejora. Estar consciente de las fortalezas y limitaciones de las acciones que realizas. Visualizar el éxito para mejorar el rendimiento académico. Se autorreflexivo con el desempeño, crítico y honesto, señalando fortalezas y debilidades. Tener una actitud positiva y optimista para realizar ajustes en la rutina de estudio. Reconoce las fortalezas y debilidades de los compañeros de clase para complementarse como grupo.

Fuente: Elaborado por el autor (2025).

Desde las perspectivas de las estrategias metacognitivas que deben aplicar los estudiantes en atención a los hábitos de estudio, es vital considerar planificar y distribuir el tiempo de la forma más adecuada posible, cuestión que debe ser gestionada por el docente para ser aplicadas por los

estudiante de la mejor manera posible, en la misma medida se debe dar orientaciones hacia las condiciones ambientales del contexto de estudio y las implicaciones personales relacionadas con la motivación hacia el conocer.

Conclusiones

Las estrategias metacognitivas y los hábitos de estudio son procesos fundamentales en la autorregulación y correulación de los aprendizajes, y se establecen como un pilar esencial para el desarrollo de habilidades cognitivas y la mejora de la vida académica de los estudiantes. En este análisis se consideraron los distintos factores de la metacognición, como la planificación, la conciencia, la motivación, el ambiente de estudio y el control, cuestiones que permiten comprender de forma clara cómo cada uno influye en el proceso de enseñanza y aprendizaje y en el desarrollo de los estudios en el contexto de un estudio efectivo y significativo.

El desarrollo de unas estrategias metacognitivas efectivas se traduce en mejores hábitos académicos, además influyen en la autoconfianza y la autoestima de los educandos, brindándoles la capacidad

de entender y gestionar mejor los procesos de pensamiento y cognición, permitiéndoles de forma permanente abordar nuevos desafíos en los procesos de formación académica.

Mientras los estudiantes se forman internalizan las estrategias metacognitivas y sus habilidades de estudio, esto los convierte en aprendices efectivos, afectivos y autónomos, con capacidades para establecer y alcanzar propósitos personales y profesionales con éxito, además, los hábitos de estudio fomentan la responsabilidad y el compromiso con sus tareas, cuestión que contribuye al desarrollo integral de individuos conscientes de sí mismos.

Los consejos propuestos en esta revisión ofrecen a los estudiantes un conjunto heterogéneo de herramientas, que pueden aplicarse durante el desarrollo del proceso de enseñanza y aprendizaje, por parte de los docentes y los alumnos de forma independiente. Al considerar un enfoque centrado en las estrategias metacognitivas, los educadores proporcionan a los estudiantes las herramientas necesarias para reflexionar permanentemente sobre su proceso de aprendizaje, planificar eficazmente, gestionar su tiempo y recursos, y evaluar sus condiciones ambientales y personales.

La integración de estrategias metacognitivas con los hábitos de estudio en la enseñanza y el aprendizaje es fundamental para fortalecer la experiencia educativa en general, y preparar a los educandos para un futuro educativo de desafíos y oportunidades. Cuando se cultivan estas habilidades en la universidad se promueve su aplicación a lo

largo de la vida académica y profesional, para lo cual es necesario que los profesores puedan empoderar a los estudiantes para que se conviertan en pensadores reflexivos y críticos de su formación académica.

Referencias

- Bernal, J. (2019). “Autorregulación y Metacognición en el Aprendizaje: un Modelo de Integración Funcional”. [Artículo en línea]. <https://revistas.unisanitas.edu.co/index.php/redpro/article/download/188/136/313>.
- Brown, A. L. (1987). “Metacognición, control ejecutivo, autorregulación y otros mecanismos más misteriosos”. [Artículo en línea]: https://www.reddit.com/r/Scholar/comments/hvixzl/article_brown_a_l_1987_metacognition_executive/?tl=es-es.
- Baker y Brown (1984). *Habilidades Metacognitivas de Lectura*. México: Pearson.
- Climént, J. (2018). “Factores adversos al fomento de hábitos de estudio y aprendizaje en Educación Superior”. [Artículo en línea]. <http://doi.org/10.15517/aie.v18i3.34122>.
- Esteban, J. y García, M. (2007). *Enseñar y Aprender a Estudiar*. [Libro en línea]. chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://servicios.educarm.es/templates/portal/ficheros/websDinamicas/93/publicaDiver/aprenderaestudiar.pdf.
- Flavell, J. (1984). *El desarrollo cognitivo*. Visor.
- Gandini, F. (2018). “Metacognición y aprendizaje”. [Artículo en línea]. chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/libros/pm.4860/pm.4860.pdf.
- Guamán, J. y Rivera, Y. (2024). “Fomentando el pensamiento reflexivo: estrategias para mejorar las habilidades de metacognición”. [Artículo en línea]. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/9698320.pdf>.
- Jiménez, V. y Puente, A. (2014). “Modelo de estrategias metacognitivas”. [Artículo en línea]. <https://revistas.upeu.edu.pe/index.php/riu/article/view/695/pdf>.

- Ledesma, J. (2024). “Fomentando el pensamiento reflexivo: estrategias para mejorar las habilidades de metacognición”. [Artículo en línea]. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/9698320.pdf>.
- Medina, N. (2019). *Aproximación Teórica de la Correflexión y Corregulación en Comunidades de Aprendizaje*. Tesis Doctoral no Publicada. República Bolivariana de Venezuela: Universidad Nacional Experimental de Guayana.
- Nieto, R. y Cedillo, L. (2021). “Hábitos de Estudio y Motivación para el Aprendizaje en Estudiantes Universitarios”. [Artículo en línea]. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/8226349.pdf>.
- Poggioli, L. (2009). *Estrategias de Estudio y Ayudas Anexas*. [Libro en línea]. https://bibliofep.fundacionempresaspolar.org/media/1280190/serie_ensenando_cap_3.pdf.
- Santos, D. (2019). “Hábitos de Estudio para el Aprendizaje”. [Artículo en línea]. : <https://www.goconqr.com/es/examtime/blog/habitos-de-estudio/>.
- Valencia, M. y Tamayo, A. (2015). “Intervención en Estrategias Metacognitivas para el Mejoramiento de los Procesos de Composición Escrita: Estado de la cuestión”. [Artículo en línea]. <https://www.redalyc.org/pdf/4235/423542417002.pdf>.