

La metacognición

Sitio: Agencia de Habilidades para el Futuro

Curso: Práctica Profesional 1: Aproximación al mundo laboral 1º D

Libro: La metacognición

Imprimido por: Eduardo Moreno

Día: lunes, 5 de mayo de 2025, 17:55

Tabla de contenidos

1. La metacognición

2. Visual Thinking

2.1. Las fases del visual thinking

2.2. Sketching y narrativa

2.3. Ejercicios de aplicación



La metacognición

Recién hablamos de la importancia de la comunicación y de sus canales. Pero para poder comunicarse con otras personas (sean colegas o clientes), es necesario primero poder reflexionar sobre nuestros propios conocimientos y pensamientos, para darles claridad. Y aquí aparece un concepto clave: metacognición.

El origen del término metacognición se sitúa a fines de los años '70, cuando el psicólogo H. Flavell lo utiliza para referirse al conocimiento que tenemos acerca de los procesos y productos cognitivos. En el planteo de Flavell, la metacognición implica el conocimiento de la propia actividad cognitiva y el control sobre dicha actividad. Es decir, conocer y controlar.

¿Qué implica realizar este proceso?

- Supone reflexionar sobre el propio aprendizaje.
- Es pensar sobre el pensamiento.
- Es traspasar el aprendizaje memorístico y buscar la comprensión.
- Es aprender a aprender y aprender a pensar.
- Es aprender a hacer.
- Es aprender a convivir con otros y aprender a ser.
- Supone ser consciente de tus propios procesos de aprendizaje.
- Implica conocer tus puntos fuertes y débiles.

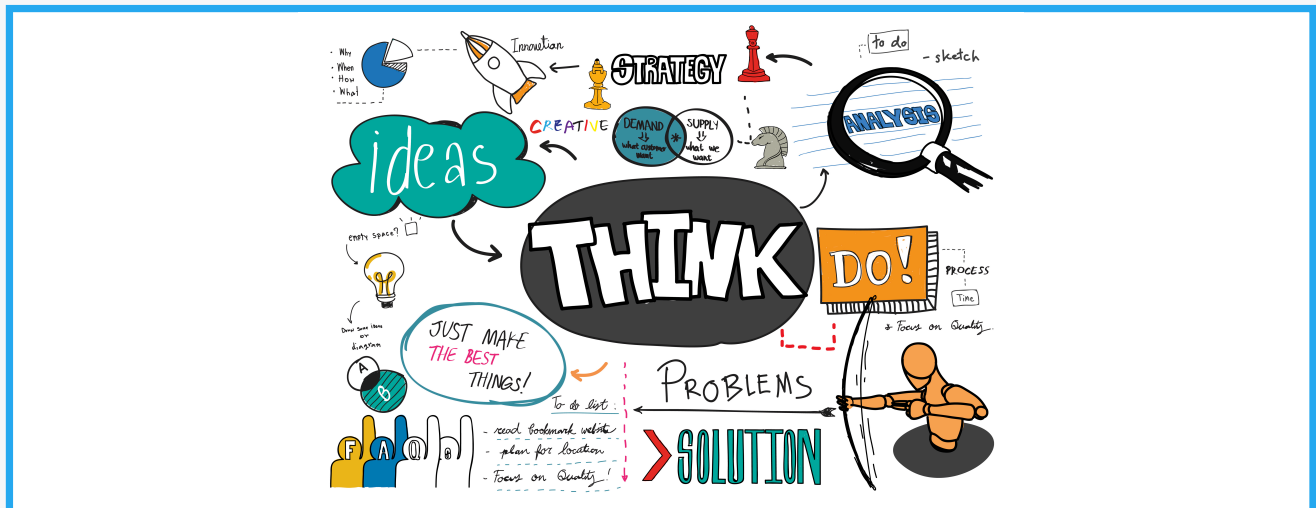
La metacognición supone **la habilidad de transferir nuestra capacidad de aprendizaje a otros campos y a otras situaciones**, es decir, supone poder realizar otros aprendizajes de forma autónoma en el futuro. Implica reflexión, autoconocimiento, autorregulación, autoevaluación y transferencia. No se aprende tanto del propio aprendizaje como de la reflexión que hagamos sobre el mismo. Eso nos permitirá transferirlo.

Seleccionar los roles

Recordemos siempre que los aprendizajes significativos se encuentran en los procesos, no en el producto final, por lo que todo el tiempo que dediquemos a gestionar, organizar, reflexionar, son más que valiosos.



El **visual thinking** es una herramienta que permite ordenar y organizar ideas, conceptos o contenidos representándolos mediante dibujos sencillos y textos cortos.



Un poco de historia...

El visual thinking o pensamiento visual, fue acuñado por primera vez por Rudolf Arnheim por el año de 1969, cuando publica su libro "El pensamiento visual", el cual abarca estudios sobre la percepción, la vista, inteligencia, las imágenes, representaciones y símbolos que tienen que ver con el arte y educación. En él se representa al pensamiento visual como un tipo de pensamiento metafórico e inconsciente, como la unión de percepción y concepción que genera la habilidad de ver formas visuales como imágenes (dibujos, símbolos, signos etc.).

A través de los años, David Sibbet, uno de los representantes del tema y arquitecto de profesión conjuntamente a un equipo del cual lidera, se pregunta cómo hacer que las palabras cobren otro sentido y va ideando representaciones en dibujos y algunos textos, es allí donde surge la idea operativa del pensamiento visual en lo que conoceremos más adelante como facilitación gráfica.

Según diversos estudios, la información que recibimos a través de la vista se retiene con mayor facilidad que aquella información que recibimos solamente de manera oral por medio de la palabra.

Esto hace que sea una herramienta totalmente recomendable para la comprensión de los contenidos por parte de los estudiantes.

Hoy en día, investigaciones señalan que el ser humano antes de comunicarse piensa en imágenes más que en palabras y que se reciben estas igualmente como imágenes mentales. Entonces, una de las formas de comunicación es el pensamiento visual que de una manera libre, didáctica, divertida y desafiante permite activar las células neuronales y produce en el sistema límbico y en la zona pre y frontal del cerebro la expresión de la razón y las emociones sobre lo que observa, opina, piensa, lee, escribe, jerarquiza, inventa, escucha activamente, imagina y comunica.

Ventajas de utilizar visual thinking

- Permite visualizar la información de un modo global.

- El estudiante se convierte en parte activa de su propio proceso de enseñanza–aprendizaje.
- Intervienen diferentes habilidades.
- Mejora la memoria, la atención y la concentración.
- Fomenta la creatividad.
- Fomenta la metacognición.
- Ayuda a ordenar y organizar las ideas.

A continuación un video explicativo para comprender mejor este tema.

Pensamiento Visual





El pensamiento visual **comunica ideas, patrones y conceptos** visualmente de manera minimalista a través de **imágenes** (dibujos, gráficos, esbozos, iconos...) de forma que pueda identificarse rápidamente la **relación entre la idea y su representación**. Esto significa aprovechar nuestra capacidad para descubrir ideas ocultas, desarrollarlas intuitivamente y compartirlas con otras personas. Desde este enfoque se facilita la resolución de problemas, la generación, desarrollo y comunicación de ideas y el desarrollo narrativo de cualquier historia. Dominar las técnicas del pensamiento visual no requiere ser dibujante, sino entender los **mecanismos de la representación visual** y poner en marcha este proceso que, sin ser lineal, se repite cíclicamente.

Como dice Dan Roam, uno de los mayores expertos en visual thinking y autor del libro "Tu mundo en una servilleta", promover las ideas o solucionar problemas mediante dibujos, no depende, en absoluto, de la formación o el talento artísticos, significa aprovechar la capacidad innata de ver, para descubrir ideas que de otro modo serían invisibles, desarrollarlas rápida e intuitivamente, y luego compartirlas con los demás, de modo que puedan captarlas de una forma simple.

El dibujo permite clarificar lo que tenemos en nuestra cabeza, equilibrar la relación entre nuestro cerebro derecho y el izquierdo y por supuesto, nos permite comunicarnos mejor con los demás.

Según Dan Roam, el proceso del pensamiento visual, tiene cuatro fases:

1. **Mirar**. En esta fase se trata de absorber la información visual, recopilarla y seleccionarla.
2. **Ver**. Se trata de seleccionar la información interesante y agruparla bajo unas pautas determinadas.
3. **Imaginar**. En esta fase se trata de interpretar y manipular los elementos para descubrir nuevas pautas entre ellos.
4. **Mostrar/Enseñar**. Finalmente, cuando se encuentre una pauta y se comprenda, se muestra a otras personas para que devuelvan retroalimentación.

Los 4 pasos en el proceso de creación del Visual Thinking

por Dan Roam





De la idea al borrador

Una vez comprendida la importancia que tiene la imagen y los aportes de Dan Roam, es hora de aplicar el pensamiento visual. Para ello vamos a recuperar dos conceptos: **doodling** y **sketching**. El primero se refiere a la acción de garabatear, pero no en el sentido del término en inglés referido a perder el tiempo, a como ya se admite hoy día a registrar potenciar la enseñanza y cultivar la creatividad. Es el primer paso que permite llegar al siguiente, el borrador o sketching. Es decir, el esbozo de las ideas mediante un sistema más estructurado, con una forma básica pero más concreta, y denotando una intención de comunicar algo más elaborada.



Te invitamos a ver el siguiente video sobre ¡A garabatear!, por Sunni Brown, quien invita a

garabatear, a desbloquear el cerebro usando papel y lápiz, ya que los últimos estudios muestran que dibujar y hacer garabatos mejora la comprensión y el pensamiento creativo. ¿Cómo se puede trasladar esta técnica al ámbito profesional?

TED Creatividad - A Garabatear - Sunni Brown - 2011



¿Cómo contar una historia?

El **storytelling** es un arte que nos permite narrar historias, una capacidad que es propia del ser humano y que desde el origen de los tiempos ha puesto en práctica mediante el uso de imágenes, oralidad, escritura... Para darle un orden, una belleza las historias se componen de:

1. **Argumento:** ¿Qué vas a contar? ¿A quién se dirige?
2. **Personajes:** ¿Quién o quiénes van a protagonizar la historia?
3. **Punto de vista narrativo/ conflicto:** ¿Qué problemáticas deberá solucionar el/los personaje/s?
4. **Objetivo:** entretener, educar, informar, persuadir...



A continuación te dejamos una ejemplo de data storytelling, donde la plataforma Netflix buscó

informar a los espectadores de algunos sucesos sin perder el objetivo: entretener.

Muerte al 2020 | Tráiler oficial | Netflix





Te proponemos

A continuación te compartimos dos actividades para poner en práctica:

1- **En forma grupal**, descargá la plantilla disponible haciendo clic [aquí](#). Luego, sigan el esquema para plasmar la idea trabajada en el equipo en el foro del recorrido 2 (ingresá haciendo clic [aquí](#)). Recuerden poner en juego el Doodling y Scketching.

2- **Responde**: ¿Cómo sería posible producir una narrativa de esta propuesta? ¿Qué tendrían en cuenta?

3- Accedé a este espacio para incorporar las producciones.

¿Tienes problemas para ver esta página? Ve a nuestra [página de diagnóstico](#) para ver qué ocurre.

[Omitir y pasar al contenido](#)

CURSOS EMPLEABILIDAD + 17ME

share_arrow open_in_new