

# METACOGNICION

Conocimiento y regulación de nuestras propias cogniciones y procesos mentales.

ES LA CAPACIDAD  
QUE TENEMOS DE  
AUTORREGULAR EL  
PROPIO  
APRENDIZAJE.



**1** ¿QUÉ HE APRENDIDO?

**2** ¿CÓMO LO HE APRENDIDO?

**3** ¿QUÉ RESULTÓ FÁCIL/DIFÍCIL?

**4** ¿CÓMO LO PUEDO MEJORAR?

**5** ¿PARA QUÉ ME SIRVE?

# AUTOEVALUACIÓN

¿CÓMO LO HE  
APRENDIDO?

¿CÓMO LO PUEDO  
MEJORAR?

¿QUÉ HE  
APRENDIDO?

¿QUÉ RESULTÓ  
FÁCIL/ DIFÍCIL?

¿PARA QUÉ  
SIRVE?