

# Cuestionario

- ¿Qué son los procesos metacognitivos? R: Los procesos metacognitivos son habilidades mentales que nos permiten reflexionar, monitorear y controlar nuestro propio pensamiento y aprendizaje.
- ¿Cuáles son los procesos metacognitivos básicos? R: Los procesos metacognitivos básicos son la planificación, el monitoreo y la evaluación.
- ¿Qué implica el proceso de planificación metacognitiva? R: La planificación metacognitiva implica establecer objetivos de aprendizaje, identificar estrategias para alcanzarlos y anticipar posibles obstáculos.
- ¿Qué implica el proceso de monitoreo metacognitivo? R: El monitoreo metacognitivo implica controlar el propio aprendizaje a medida que se está llevando a cabo, detectando si se están alcanzando los objetivos y ajustando la estrategia si es necesario.
- ¿Qué implica el proceso de evaluación metacognitiva? R: La evaluación metacognitiva implica reflexionar sobre el propio aprendizaje después de haberlo llevado a cabo, identificando fortalezas y debilidades y estableciendo un plan para mejorar.
- ¿Qué es la regulación emocional en el contexto de la

metacognición? R: La regulación emocional es la capacidad de controlar y gestionar las emociones que pueden interferir con el aprendizaje, como la ansiedad, el aburrimiento o la frustración.

- ¿Qué son las estrategias metacognitivas? R: Las estrategias metacognitivas son técnicas que se utilizan para planificar, monitorear y evaluar el propio aprendizaje, como por ejemplo la autoexplicación, la toma de notas o el resumen.
- ¿Qué es la retroalimentación en el contexto de la metacognición? R: La retroalimentación es la información que se recibe sobre el propio desempeño, que puede ser utilizada para ajustar la estrategia de aprendizaje y mejorar el rendimiento.
- ¿Qué es la transferencia metacognitiva? R: La transferencia metacognitiva es la capacidad de aplicar los procesos