**PROGRAMA LICENCIATURA EN EDUCACIÓN ARTÍSTICA**

**SEMINARO DE AUTOFORMACIÓN**

**LOURDES REGINA DÍAZ PEÑA**

**JULIÁN SANTIAGO TIRADO TORRES**

**COD: 084751632023**

**UNIVERSIDAD DEL TOLIMA**

**Introducción**

Las estrategias cognitivas y metacognitivas son herramientas que nos permiten mejorar nuestra capacidad para aprender y recordar información. Las estrategias cognitivas se refieren a los procesos mentales que utilizamos para procesar la información, mientras que las estrategias metacognitivas se refieren a la capacidad de monitorear y regular nuestro propio pensamiento. En este ensayo, exploraremos algunas de las estrategias cognitivas y metacognitivas más efectivas y cómo pueden ser aplicadas en diferentes contextos.

**Desarrollo:** Las estrategias cognitivas incluyen técnicas como la elaboración, la organización, la repetición y la visualización. La elaboración implica relacionar nueva información con conocimientos previos para facilitar su retención. La organización implica agrupar información en categorías o esquemas para facilitar su comprensión. La repetición implica practicar activamente la información para mejorar su retención. La visualización implica crear imágenes mentales para ayudar a recordar la información. Por otro lado, las estrategias metacognitivas incluyen técnicas como la planificación, el monitoreo y la evaluación. La planificación implica establecer objetivos claros y desarrollar un plan de acción para alcanzarlos. El monitoreo implica supervisar el propio proceso de aprendizaje para asegurarse de que se está progresando adecuadamente. La evaluación implica reflexionar sobre el propio proceso de aprendizaje para identificar fortalezas y debilidades. En conjunto, estas estrategias pueden ser aplicadas en diferentes contextos educativos para mejorar el rendimiento académico. Por ejemplo, los estudiantes pueden utilizar técnicas de elaboración y organización para recordar mejor la información presentada en clase. Los estudiantes también pueden utilizar técnicas de planificación y monitoreo para administrar mejor su tiempo y asegurarse de que están cumpliendo con sus responsabilidades académicas.

**Reflexión:** Es importante destacar que no todas las estrategias funcionan igualmente bien para todas las personas o en todos los contextos. Por lo tanto, es importante experimentar con diferentes técnicas y encontrar las que funcionen mejor para cada individuo. También es importante tener en cuenta que las estrategias cognitivas y metacognitivas no son una solución mágica para todos los problemas de aprendizaje. A menudo se requiere un esfuerzo significativo y una práctica constante para ver mejoras significativas en el rendimiento académico.

**Conclusión:** En conclusión, las estrategias cognitivas y metacognitivas son herramientas valiosas que pueden ayudarnos a mejorar nuestra capacidad para aprender y recordar información. Al aplicar estas técnicas en diferentes contextos educativos, podemos mejorar nuestro rendimiento académico y alcanzar nuestros objetivos educativos. Gracias a estas estrategias las personas y la sociedad se benefician obteniendo un desarrollo en comunidad, generando así comportamientos en la sociedad que producen cultura.