

# Estrategias metacognitivas

Claves para aprender de manera consciente y autónoma.

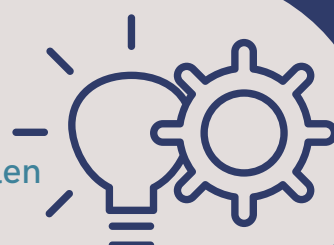
## 1. REVISA

Tus unidades didácticas ¿Qué competencias se pretende que desarrolles?, ¿Qué actividades realizarás?, ¿Qué evidencias de evaluación te solicitarán? y ¿Qué criterios te permiten saber si lo vas logrando?



## 2. ORGANIZA

Tu propio calendario para las actividades de estudio independiente. No dejes que se acumulen lecturas, ejercicios y actividades solicitadas. Regula tus propias actividades.



## 3. ESCUCHA

Gran parte de de nuestro aprendizaje se origina en nuestra habilidad constante para escuchar, permitiéndonos comprender lo que otras personas intentan transmitir.



## 4. DIALOGA

Debes estar dispuesto a dialogar. Intercambiar conocimientos debe ser una postura cotidiana. Aprendemos más y mejor en interacción y cooperación social.



## 5. UTILIZA

El pensamiento complejo para acercarte al objeto de estudio observando diversas posibilidades, explicaciones y soluciones en escenarios diversos.



## 6. PRACTICA

De manera directa o indirecta al investigar casos o situaciones similares, compartiendo experiencias con tus compañeros y compañeras, consultando otras fuentes, entre otras.



## 7. CUESTIONA

Cuando lees, observes, escuches, practiques o presencias una situación o problema. Aprender a hacer preguntas, es la base para anticipar la construcción de conocimientos.



## 8. ENFOCA

Tu atención en una actividad. No es fácil atender más de dos cosas al mismo tiempo. Concéntrate en una y después pasa a la siguiente; será un ejercicio gradual, pero altamente productivo.



Subdirección de Calidad Académica  
Centro de Didáctica



INSP/ESPM  
ESCUELA DE SALUD PÚBLICA DE MÉXICO

Dra. Minerva Nava Amaya  
Dr. Esteban de Jesús Cruz Gama