

# METACOGNICIÓN Y AUTORREGULACIÓN DEL APRENDIZAJE DURANTE LA ACTIVIDAD DE TRADUCCIÓN E INTERPRETACIÓN

Lic. Sandra Linares Dávalos<sup>1</sup>

1. Universidad de Matanzas – Centro de Idiomas, Vía Blanca  
Km.3, Matanzas, Cuba. [sandra.linares@umcc.cu](mailto:sandra.linares@umcc.cu)

## Resumen

El presente trabajo aborda el tema de la Metacognición, su aplicación en el proceso de enseñanza-aprendizaje de las lenguas extranjeras, específicamente en la tarea de Traducción e Interpretación. Se realiza una valoración autorregulada de los principales logros, dificultades y técnicas aplicadas en esta actividad en el Diplomado en Estudios de Traducción e Interpretación Inglés-Español. El análisis se sustenta en la necesidad de crear una conciencia metacognitiva en el estudiante en el escenario contemporáneo mundial de creciente necesidad de la autogestión del conocimiento y del aprendizaje en los procesos formativos en la Educación Superior. El conocimiento sobre la propia cognición implica ser capaces de tomar conciencia del funcionamiento de nuestra manera de aprender y comprender los factores que explican que los resultados de una actividad sean positivos o negativos.

**Palabras claves:** *Metacognición; valoración autorregulada; conciencia metacognitiva; autogestión del conocimiento.*

---

## Introducción

*My mind is always open to accept information about the language. I always concentrate because I have to learn ... I just don't take it as it comes. I change it in my mind. There is always movement.*  
(Learner, 1987)

El principal objetivo de todo profesor es que sus alumnos logren el aprendizaje de sus enseñanzas y que estas perduren para ser aplicadas posteriormente en su desarrollo profesional. Sin embargo, a pesar del esfuerzo, la autopreparación y dominio de la materia que posea el docente, no siempre se logran los resultados deseados o al menos no de la manera que se espera. Se trata de estudiantes que no han desarrollado suficientemente las estrategias y habilidades metacognitivas que les ayudarán a realizar un aprendizaje satisfactorio con un mejor rendimiento de sus capacidades. Trabajos publicados al respecto han demostrado que aquellos alumnos conscientes de sus capacidades metacognitivas tienen mayor capacidad de aprendizaje y obtienen mejores resultados, pues generalmente llevan a cabo el proceso de manera más eficiente.

Desde etapas muy tempranas en la teoría de la Metacognición, (Flavell, 1976), tal vez el teórico más importante en este campo, definía la Metacognición como el conocimiento que uno tiene sobre los propios procesos y productos cognitivos o sobre cualquier cosa relacionada con ellos, es decir, las propiedades de la información o los datos relevantes para el aprendizaje. Por ejemplo, estoy implicado en metacognición (metamemoria, metaaprendizaje, metaatención, metalenguaje, etc.) si me doy cuenta de que tengo más problemas al aprender A que al aprender B, si se me ocurre que debo comprobar C antes de aceptarlo como un hecho. La Metacognición se refiere, entre otras cosas, al control, la orquestación y regulación subsiguiente de estos procesos. También refirió que el conocimiento metacognitivo implica tres áreas: la persona, la estrategia y la tarea propiamente. En definitiva, la Metacognición viene a ser un conocimiento superior porque su objeto de estudio es el propio conocimiento analizado y asumido desde una perspectiva personal.

El autoconocimiento que posee una persona acerca de sus procesos cognitivos, de las características y exigencias de las situaciones y tareas a resolver, y de las estrategias que puede desplegar para regular eficientemente su ejecución en las mismas, constituye indudablemente un componente esencial del aprendizaje, estrechamente vinculado a su eficiencia, su carácter consciente y autorregulado. Todos estos fenómenos se relacionan e integran el concepto metacognición.

(Allueva Torres, 2002), nos acerca a una pregunta que todo profesor debe hacerse: "¿Qué se puede y qué se debe hacer para desarrollar estas habilidades en los alumnos?" En primer lugar y de forma general, se deben trabajar las distintas modalidades metacognitivas (metamemoria, metaatención, metacompreensión, metapensamiento, metalenguaje,

metalectura, metaescritura, etc.), mediante ejercicios y prácticas diseñadas a tal efecto y, sobre todo, aprovechar las situaciones naturales que brinda la clase, ya que son el mejor medio del que dispone el profesor y el más natural para el alumno. En segundo lugar y de forma más específica, se deberán desarrollar habilidades de planificación, predicción, regulación, control, verificación y estrategias.

Enseñar a los estudiantes a desarrollar procesos de reflexión metacognitiva constituye un aporte al desarrollo de su pensamiento, a la adquisición de habilidades cognitivas superiores y a su propia construcción de conocimientos, en la medida en que les sirve para planear, controlar y evaluar las tareas que deben realizar. La metacognición es crucial para la adquisición de un pensamiento formal que libere a los estudiantes de las interpretaciones académicas dirigidas de textos y profesores, puesto que, al colaborar en el desarrollo de estrategias metacognitivas que hagan a los estudiantes responsables de su propio aprendizaje, se contribuye a la adquisición de su autonomía e independencia.

Un curso, diseñado y trabajado con este enfoque en el aprendizaje, garantiza una mejor preparación de los participantes además de influir en su valoración de los resultados académicos.

## **Desarrollo**

Para llegar a la valoración del proceso en el curso Práctica Integral de la Interpretación Bilingüe Inglés – Español, partiremos de los conceptos fundamentales relacionados con la Metacognición. Se entiende por Metacognición: la capacidad que tenemos las personas de autorregular nuestro propio aprendizaje; es decir, de planificar qué estrategias se han de utilizar en cada situación (de aprendizaje), aplicarlas, controlar el proceso, evaluarlo para detectar posibles fallos, y como consecuencia transferir todo ello a una nueva acción o situación de aprendizaje. En resumen, la Metacognición es conocer y autorregular los propios procesos mentales básicos requeridos para un adecuado aprendizaje.

La Metacognición involucra dos procesos fundamentales: el conocimiento metacognitivo, auto-valoración o conciencia metacognitiva que se refiere al conocimiento del individuo acerca de sus propios recursos cognitivos, de las demandas de la tarea y de las estrategias que se usan para llevar a cabo un trabajo cognitivo con efectividad; y un segundo proceso que es el de control ejecutivo, regulación de la cognición o auto-administración que se trata de la habilidad para manipular, regular o controlar los recursos y estrategias cognitivas con la finalidad de asegurar la terminación exitosa de una tarea de aprendizaje o solución de problemas. Incluye, entre otras, las actividades de planificación, monitoreo, revisión y evaluación. Al referirnos a la metacognición como proceso, aludimos al conocimiento de los procedimientos de supervisión y de regulación que implementamos sobre nuestra actividad cognitiva al enfrentar una tarea de aprendizaje: "saber cómo".

En los últimos años, en el campo de la enseñanza y aprendizaje del inglés, es posible encontrar diversos enfoques, teorías y metodologías, que han llevado a sus estudiantes a

seguir instrucciones, traducir, escuchar y repetir trozos en la lengua meta, convirtiéndolos en estudiantado predominantemente pasivo y dispuesto a recibir información. Sin embargo, los nuevos enfoques de enseñanza de una segunda lengua promueven que el papel que cumple el estudiantado en el aprendizaje de una lengua extranjera debe ser más participativo, activo e interactivo, método que se emplea en la carrera Lengua Inglesa con Segunda Lengua Extranjera (Alemán), así como en el Diplomado en Estudios de Traducción e Interpretación en la Universidad de Matanzas Camilo Cienfuegos. Es así como se han generado metodologías de enseñanza y aprendizaje centradas en el alumnado como un sujeto crítico y reflexivo sobre su proceso de aprendizaje. Esto permite a los estudiantes que participan de procesos de aprendizaje de idiomas reflexionar y auto-regularse de mejor forma para aprender una lengua extranjera.

En el enfoque metacognitivo, es preciso comprender que los docentes y estudiantes deben priorizar en el aprendizaje el procesamiento de la información. Cuando se realizan actividades interactivas en el aula, a través de estrategias motivadoras, los estudiantes procesan la información sin dificultad, formando parte de su propio aprendizaje lo cual constituye un aporte significativo y duradero del conocimiento que se extrapola a nuevas situaciones. Es precisamente de esta manera, que se desarrolló el curso en cuestión.

(Burón Orejas, 1993), nos presenta cuatro características de la metacognición: a) El reconocimiento de los objetivos que se quieren alcanzar con el esfuerzo mental. b) La selección de las estrategias para conseguir los objetivos planteados. c) La autoobservación del propio proceso de generación de conocimientos, para comprobar si las estrategias elegidas eran las adecuadas. d) La evaluación de los resultados para saber hasta qué punto se han logrado los objetivos.

Los profesores pueden ayudar a los estudiantes a evaluar sus estrategias de aprendizaje si les piden analizar y responder cuidadosamente las siguientes preguntas: (1) ¿Qué pretendo lograr? (2) ¿Qué estrategias estoy usando? (3) ¿Estoy utilizando estas estrategias correctamente? (4) ¿Qué más puedo hacer? La respuesta a estas cuatro preguntas integra todos los aspectos de la Metacognición; lo que permite al estudiante de segunda lengua reflexionar sobre el ciclo completo del aprendizaje. La preparación y la planificación guardan relación con la identificación de la meta a alcanzar, o sea, qué pretendo lograr; mientras que la selección y uso de estrategias específicas responde a la pregunta de qué estrategias estoy usando. La tercera pregunta se relaciona con la evaluación de las estrategias en uso y en la cuarta se plantea la posibilidad de validarlas y orquestar las estrategias idóneas para cada situación de aprendizaje. El ciclo completo se evalúa en esta etapa.

Es precisamente esto lo que un buen profesor debe hacer: activar este proceso modelando constantemente estas preguntas en sus clases. Con ello, los estudiantes tomarán mayor conciencia de la necesidad de analizar y autorregular su propio aprendizaje: qué métodos les funcionan y cuáles no, sus debilidades y fortalezas y cómo enfocarlas de una mejor manera. Además, aprenderán como afrontar determinadas tareas de una forma más efectiva;

qué obstáculos cognitivos o afectivos le dificultan su cumplimiento y cómo pueden lograr una mayor motivación para cumplir la misma. Todo esto les resultará muy útil a la hora de aprovechar mejor el entorno que les rodea y los recursos de los que dispone de manera que se traduzca en alcanzar los resultados esperados.

Se debe estimular el análisis metacognitivo a partir de preguntas generadas por los propios estudiantes. Para ello, se debe fomentar el trabajo en equipo en actividades donde se plantea un tema para que los estudiantes analicen o den solución. La lógica del trabajo en este tipo de formato es que al menos dos o más estudiantes harán preguntas de análisis metacognitivo, y con ello, las estarán modelando para el resto del grupo. Si este tipo de actividades se realiza con frecuencia en las clases, las preguntas que ello generen quedarán incorporadas con el tiempo a su razonamiento.

Si aplicamos esta teoría al ejercicio de la práctica de la Interpretación, podemos afirmar que no sólo es importante reconocer qué y cuánto se sabe, sino que se debe tener conciencia de las limitaciones que se tienen en este aspecto, y con ello, saber a través de qué medios obtener dicho conocimiento y resolver el problema. Es así, la autorregulación una competencia de índole metacognitiva. La autorregulación como competencia incluye entonces que el individuo se conozca, conozca su propio proceso de aprendizaje, programe conscientemente sus estrategias de aprendizaje, de memoria, de solución de problemas y toma de decisiones y se exprese con autonomía al aprender.

Comenzaremos enunciando los elementos más importantes que intervienen en el acto de la interpretación para luego realizar una valoración autorregulada de los principales logros, dificultades y técnicas aplicadas durante el curso.

La interpretación consecutiva se trabajó a partir del siguiente método:

1. Comprensión del texto original.
2. Toma simultánea de notas
3. Síntesis de las ideas a partir de las notas.
4. Reexpresión del sentido del texto original en la lengua de llegada.

Para emprender el trabajo de interpretación Inglés – Español con calidad es necesario adquirir conocimientos y desarrollar hábitos y habilidades en el uso de las herramientas básicas indispensables. Es de vital importancia tener un buen dominio de la lengua materna, es decir, utilizar la lengua española con claridad, coherencia, precisión y riqueza léxica. Hay que tener, igualmente, un buen conocimiento de la Lengua Inglesa, buena memoria, amplia cultura general y conocimiento de la actualidad nacional e internacional, conocer los factores extralingüísticos y pragmáticos que condicionan al texto, tener agilidad mental y

capacidad para mantener la concentración, capacidad de análisis y síntesis y seguridad a la hora de reexpresar el texto en la lengua de llegada.

No solo estos aspectos fueron abordados de manera teórica y práctica en el curso, sino que se insertó en el mismo el análisis metacognitivo; con lo que se logró que cada uno identificara sus logros, dificultades y fortalezas y fuese capaz de trazar las estrategias correctas para autorregular su aprendizaje. Por citar un ejemplo, este análisis permitió a un participante identificar como principal dificultad la capacidad para mantener la concentración y atención y la memoria durante el ejercicio. Al realizar una autovaloración de las causas que provocaron dicha afectación, llegó a la conclusión que se distraía con facilidad ante las preguntas o comentarios de algún compañero que hacía que olvidara su reexpresión del texto. Lamentablemente, hay que tener en cuenta que esto sucede a menudo en la vida profesional del intérprete, quien está usualmente sometido a distracciones visuales y auditivas, por lo que debe prepararse para estas dificultades desde el principio. Además, era una actividad que no practicaba a menudo y por ello, debía activar algunos hábitos y habilidades que, aunque conocidas por los cursistas, requieren práctica y sistematización. Por tanto, una vez identificada esta dificultad, se propuso la realización de ejercicios sistemáticos para desarrollar la memoria, para mantener la concentración y la atención, mejorar la toma de notas, hacerla más efectiva, y a la vez, hacerse menos dependiente de ella. Por lo tanto, activó, en ese momento, lo que se conoce en la clasificación de las modalidades metacognitivas como Metamemoria que no es más que el conocimiento que tenemos de nuestra propia memoria, si somos o no capaces de recordar alguna cosa, nuestras capacidades y limitaciones memorísticas y cómo poder controlar el olvido. Además, activó la Metaatención, o sea, hizo una valoración autorregulada de las variables que afectaban y controlaban la atención, qué debía hacer para atender y para evitar la distracción y con ello mejoró considerablemente su rendimiento y resultado final. Somos capaces de respondernos estas preguntas y comprobar las estrategias, así como evaluar los resultados, sólo cuando tenemos conocimiento de nuestra atención y memoria, así como de nuestra comprensión y pensamiento (Metacomprensión y Metapensamiento).

A partir de esta experiencia se sugiere que se tengan en cuenta propuestas didácticas para abordar el proceso de enseñanza/aprendizaje de manera que desarrolle en el alumnado los niveles de conciencia necesaria para controlar y modular las estrategias para atender y para memorizar comprensivamente.

Desarrollar las habilidades metaatencionales en los alumnos exige tener en cuenta tres aspectos:

1. Identificar cuando se produce la distracción en una tarea de aprendizaje. (Adquirir conciencia, y esto es uno de los principales componentes de la metacognición).
2. Darse cuenta de cómo afecta negativamente la distracción al hecho de aprender o de dar cumplimiento a una tarea específica (en este caso la de la Interpretación Consecutiva)

3. Dominar, conocer, saber utilizar las diferentes estrategias para atender y poder emplear las que sean más idóneas de acuerdo con la naturaleza de la actividad a aprender.

Para que se pueda obtener una mayor efectividad en el aprendizaje meta-atencional, se puede emplear procedimientos metodológicos como el modelado o las escenificaciones, en las que el alumno meta-atencional competente explica a sus compañeros como realizar una determinada tarea que exija atención. Esta actividad produce una elevada motivación en el alumno "tutor".

Con respecto a la Metamemoria, preguntas como: ¿Qué debo hacer? ¿En qué orden debo recordarlo? ¿Cómo podría aprender bien esto? ¿Qué haré para acordarme?, etc, contribuirán a desarrollar la conciencia metacognitiva. Del mismo modo, es importante aprender a distinguir entre la memorización (comprensiva) y la evocación o recuerdo. En la memorización deberán emplearse estrategias específicas de acuerdo con esta tarea. Con lo cual, buscar la mejor adecuación entre lo que se debe guardar en memoria y decidir qué estrategia emplear será, pues, un indicio de metacognición. Por otra parte, para recordar la información o contenidos de aprendizaje guardados en la memoria a largo plazo, exigirá evocarlos con la frecuencia necesaria, para reactualizarlos (por reacomodación de la nueva información o nuevos aprendizajes) o para aplicarlos (realización de un examen, utilizarlos en una situación necesaria, etc.). Para ello, las rutinas o claves de acceso a la información serán determinantes.

Dentro de los elementos más novedosos y atractivos del curso se identificó precisamente el enfoque metacognitivo. Así mismo, el tema despertó el interés y la motivación para profundizar en la búsqueda de información y la investigación.

El proceso de aprender a aprender, entendido como el uso flexible y autorregulado del conocimiento en la solución de problemas, potencia en los estudiantes la toma de decisiones en situaciones cambiantes y de incertidumbre, y redimensiona el perfil de la enseñanza encaminada al logro de esta competencia.

(Dubrovsky, 2005), afirma que la mediación didáctica implica en este sentido: a) plantear situaciones que generen en el estudiante contradicciones o afinidades entre sus conocimientos previos y la nueva información, es decir, un conflicto cognoscitivo; b) transformar este desequilibrio mental interno en una tensión fecunda de sinergias opuestas que motiven al estudiante a plantearse explicaciones más plausibles con libertad y autonomía; c) abrir espacios movilizadores en espiral de preguntas y redes de conceptos aplicables a la interpretación y evaluación de situaciones nuevas que consoliden en los estudiantes múltiples bifurcaciones cognoscitivas, afectivas, procedimentales y actitudinales.



## Conclusiones

Podemos concluir planteando que al aplicar un enfoque metacognitivo, se consigue que el alumno aprenda a reflexionar sobre su manera de aprender, tenga un mayor conocimiento del proceso de aprendizaje y sea capaz de realizar un diálogo interno que le ayude a autorregularse. Para ello, deberá tener conciencia de sus conocimientos, de sus procesos cognitivos, de su estado de motivación, así como la capacidad de control sobre sus procesos cognitivos, evidenciada en la capacidad de planificar, monitorear o supervisar y evaluar su propia actuación, y la de autorregularse en las diferentes situaciones de aprendizaje, haciendo los cambios que se precisen mediante decisiones conscientes.

La Metacognición no es un proceso lineal que transita por las etapas de preparación, planificación y evaluación. Más de un proceso metacognitivo puede ocurrir simultáneamente durante una tarea de aprendizaje de una segunda lengua; por lo que es de vital importancia la integración de varias estrategias durante su enseñanza. La introducción de estrategias metacognitivas puede ser muy valiosa para un profesor de lenguas extranjeras. Cuando los estudiantes reflexionan acerca de sus estrategias de aprendizaje, se preparan mejor para la toma consciente de decisiones en función de mejorar el mismo. El desarrollo de habilidades metacognitivas sólidas fortalece el proceso de enseñanza-aprendizaje de las lenguas extranjeras.

Esta premisa implica alentar una conciencia sobre lo que se aprende y cómo se aprende, asumir el papel de aprendiz como una persona pensante, interesado en regular lo aprendido como una forma de comprender, construir, aplicar y transformar. Dotar a los estudiantes de estas estrategias significa avanzar en la búsqueda de estudiantes creativos, autónomos, responsables que sepan aprovechar una educación de calidad.

Así mismo, se demuestra la influencia positiva que tienen las acciones docentes trabajadas con este enfoque en el aprendizaje de los estudiantes universitarios, ya sean de pregrado o postgrado; cómo esto influye en su propia valoración y evaluación de los resultados del trabajo académico y la percepción que pueden tener sobre sí mismos, sobre sus habilidades, sobre el conocimiento y sobre la responsabilidad que tienen de seguir aprendiendo de manera independiente.

## Referencias bibliográficas

ALLUEVA TORRES, P. Conceptos básicos sobre metacognición. *Desarrollo de habilidades metacognitivas: programa de intervención*. Zaragoza. Consejería de Educación y Ciencia. Diputación General de Aragón. 2002.

BURÓN OREJAS, J. *Enseñar a aprender: introducción a la metacognición*. Bilbao, España, 1993.



DUBROVSKY, S. Vygotsky. Su proyección en el pensamiento actual. *Novedades Educativas*, 2005, pp. 61-70.

FLAVELL, J. H. Metacognitive aspects of problem solving. En: LB Resnick (Ed.) *The Nature of Intelligence*, Hillsdale. NJ: Erlbaum, 1976, pp. 231-235.



---

*Monografías 2020*  
*Universidad de Matanzas* © 2020  
ISBN: 978-959-16-4472-5