



# Catálogo de las Buenas Prácticas



## *Reflective Journal* una herramienta metacognitiva de autorreflexión impulsada por impactos emocionales

Frank Ralf Hessenmüller  
Universidad de Guanajuato, División de Ciencias Naturales y Exactas  
frank@ugto.mx

### **Resumen**

En el marco de una pedagogía casi autodidacta, no dirigida, la perspectiva del estudiante sobre el conocimiento adquirido y el momento de su evaluación, cobran importancia bajo el enfoque de una valoración progresiva, en donde el docente no será el único actor sino cogestor. El impacto emocional impulsado por dicha evaluación permite al docente entender mejor esta perspectiva de sus estudiantes; lamentablemente una pedagogía no dirigida está lejos de ser cotidiana, puesto que la educación centrada en el maestro sigue siendo hoy, la que gobierna el sistema educativo.

**Palabras clave:** Autorreflexión, metacognición, autogestión, auto regularización, pedagogía no dirigida

### **Abstract**

Within the framework of a self-directed, non-directed pedagogy, the student's perspective on the acquired knowledge and the moment of its evaluation becomes importance under the approach of a progressive assessment, where the teacher will not be the only actor but co-executive of this. The emotional impact driven by this evaluation allows the teacher getting a better understanding of their student's perspective; unfortunately, a non-directed pedagogy is far from being a standard, since education centered on the teacher is still today, which governs the educational system.

**Key words:** Self-reflection, metacognition, self-management, self-regulation, non-directed pedagogy

### **Características generales de la Buena Práctica (BP):**

Está diseñada para un tipo de curso curricular de modalidad semipresencial o mixto, el objetivo que persigue el curso es de propósitos académicos y el nivel de dominio de la lengua al inicio del curso es A2 de acuerdo con el Marco Común Europeo de Referencia para las Lenguas (MCER).

## Contexto

1. **Nombre del curso:** Inglés académico aplicado en proyectos científicos
2. **Tipo de curso:** Curricular (cuenta con crédito dentro del plan de estudios).
3. **Modalidad del curso:** Semipresencial o mixto
4. **Objetivo persigue el curso:** Propósitos académicos (por ejemplo, de: *Academic Writing*)
5. **Duración en horas:** 61-80
6. **Distribución del tiempo:** 54 h presencial / 21 h en línea
7. **Nivel de dominio de la lengua al inicio del curso:** A2

## Contexto de la práctica

**Número promedio de alumnos:** 11-20

**Habilidad(es) comunicativa(s), académicas o digitales a las que responde su BP:** escritura, lectura, expresión oral / interacción oral y académica (Organización metodológica de ideas y uso de lenguaje académico).

**Necesidades, dificultades y/o particularidades académicas que lo llevaron a decidir que era conveniente implementar la intervención didáctica:** La reflexión en general, y más aún, la autorreflexión, es un proceso humano de autoconocimiento delicado, incluso conflictivo, porque conlleva enfrentarse con el enemigo más prevalente del hombre: él mismo – el yo. Los estudiantes mostraron miedo al verse a sí mismos y en su momento, al encontrar errores en su proceso de aprendizaje. Aquí es muy importante un acompañamiento psicológico con alto grado de sensibilidad, comprensión y paciencia por parte del docente en guiar a sus estudiantes en el proceso de aceptarse. Después de esta fase de aceptación de sus errores, los estudiantes iniciaron con un proceso de auto regularización, en donde encontraron el potencial positivo de conocer y reconocer sus debilidades con áreas de oportunidades.

Este *switch* de lo negativo a lo positivo, es lo que brinda riqueza al proceso de recuperar el gusto por el aprendizaje.

**Factores afectivos que incidieron en el diseño/implementación de la BP:** motivación, auto-concepto y autoestima, actitudes y creencias, estilos de aprendizaje y otro (Autorreflexión – Auto regularización – Autogestión).

**Objetivos:** La finalidad del *Reflective Journal* es desarrollar habilidades profesionales y humanistas junto con estrategias académicas dentro y fuera del salón de clase de manera reflexiva para llegar a un nivel estratégico de autogestión.

## **Descripción de la BP**

### **Procedimiento**

Para lograr los objetivos establecidos del curso, es indispensable el uso de un diario académico de reflexión (*Reflective Journal*) que permita la escritura de entradas de manera clara, ordenada, independiente, oportuna y completamente en inglés.

### Procedimientos

El *Reflective Journal* tiene la función de una bitácora y es una manera de reflexionar sobre lo aprendido; no solo será un registro de las actividades del propio autor. No hay una extensión de palabras requeridas para cada entrada, pero es necesario que tenga constancia, organización y que todas las entradas sean una clara representación del aprendizaje propio.

### Secuencia de trabajo de clase a clase:

1. Clase A:
  - a. Anotación de puntos significativos sobre el tema de la clase.
  - b. Tarea diaria, asignada por el docente y acompañada con actividades multimediales en el aula virtual del curso (<https://campusdigital.ugto.mx/login/index.php>) y en el *Online Workbook* del libro de texto de inglés (*Unlock*©).
2. En casa: Reflexión independiente sobre la tarea ya hecha en el *Reflective Journal* con la finalidad de preparar una discusión en equipo en la siguiente clase.
3. Clase B:
  - a. Discusión en equipos basados en las reflexiones sobre la clase A y su tarea.
  - b. Preparación de una breve presentación en el equipo como un resumen de la discusión previa.
  - c. Presentación –no evaluada– retroalimentada por toda la clase (sensibilización hacia una futura heteroevaluación) y por del docente.
  - d. Debate breve con toda la clase sobre el tema de la presentación.

En cada unidad se incluyen ejercicios del uso y desarrollo de herramientas del pensamiento crítico, por ejemplo: gráficas, tablas comparativas y mapas conceptuales, entre otros.

### Reflexión final:

Al término de cada una de las cinco unidades, se reflexionará sobre todos los aspectos del contenido adquirido. La reflexión es determinada por tres detonadores:

- I) ¿Qué hice? - Contenido
- II) ¿Cómo lo hice? – Metodología
- III) ¿Cómo me siento (con lo que hice, o en caso dado, No hice)? – Impacto emocional  
¿Estoy feliz? ¿Por qué? ¿Por qué no? ¿Qué impacto tiene mi acción en mi desempeño/proceso de aprendizaje?

El impulso más significativo es el impacto emocional indicado en el apartado número tres. Se solicita que el estudiante reflexione en tiempo debido sobre las emociones suscitadas por sus propias acciones. Si ha de encontrarse en estado emocional óptimo (felicidad) o en estado negativo (frustración, enojo), ha de ser siempre relacionado con sus propias acciones. El reto es, encontrar la causa de esa emoción en su propia acción, evaluarla y descubrir áreas de mejora, que no necesariamente sean indicadas por el docente, sino por el estudiante mismo. Así, se pretende llegar a una auto regularización que conlleve a la autogestión; todo lo anterior tiene como objetivo principal un aprendizaje que sea motivado por el estudiante mismo, a partir de un interés que se genere sesión con sesión. Tal proceso encamina a una sensibilización que finalmente llegaría a la autoevaluación.

#### Retroalimentación y evaluación

El *Reflective Journal* es revisado en la hora del examen, sellado y firmado por el profesor como evidencia de entrega.

El formato está determinado en el aula virtual del curso (<https://campusdigital.ugto.mx/login/index.php>). En caso de no cumplir con el formato, el trabajo queda como no recibido.

En el proceso de aprendizaje, la retroalimentación y la evaluación son percibidos como los elementos más impactantes para el estudiante. Por ello, el docente retroalimenta el trabajo reflexivo en un proceso permanente de acompañamiento formativo. Como parte concluyente, se invita al estudiante a autoevaluar su reflexión.

#### **Efectos en los estudiantes**

Después de una resistencia inicial, una cantidad considerable de los estudiantes respondió positivamente a la Buena Práctica implementada al curso. En estudiantes de las ciencias naturales, el proceso de llevar una bitácora es algo familiar, sin embargo, el ajuste de un protocolo científico hacia una actividad metacognitiva de autorreflexión representa todavía un obstáculo.

#### **Fundamentos teóricos y metodológicos**

Una educación de calidad requiere metas bien definidas, metas que llevan al estudiante a lograr sus objetivos de manera autónoma. La teoría de las metas de logro se refiere a los vínculos entre la orientación a metas y el uso de estrategias de aprendizaje. Trabajos recientes han encontrado una relación positiva entre la adopción de metas de aprendizaje y el uso informado de estrategias cognitivas y de autorregulación en estudiantes universitarios (Archer, 1994; Elliot y McGregor, 1999; Elliot, McGregor y Gable, 1999; Greene y Miller, 1996; Miller, Behrens, Greene y Newman, 1993).

Esta teoría se ha centrado en los propósitos o motivos académicos que los estudiantes sostienen con objeto de dominar una situación académica. Sin embargo, desde hace algún tiempo, los investigadores están intentando completar el espectro de motivos que el estudiante puede estar manteniendo en el aula, considerando, por ejemplo, la necesidad de alcanzar un sentido de pertenencia o de lograr el respeto de otros, la valoración

social, etc. Así, las metas sociales englobarían aquellos propósitos o razones de tipo social que tienen los aprendices al enfrentarse a una situación académica (Urdan y Maehr, 1995).

La autogestión para el aprendizaje busca desarrollar competencias que permitan al estudiante crear nuevas experiencias de aprendizaje en diferentes entornos y situaciones. En este tipo de instancia, el estudiante desarrolla competencias que buscan la comprensión del proceso de aprendizaje y la aplicación de los conocimientos adquiridos a situaciones de la vida real, logrando comprender la responsabilidad que implica tal proceso, así como a valorar, criticar y reflexionar en el transcurso de la adquisición de conocimiento. Para que la competencia se desarrolle, el estudiante debe comprender que este proceso se replica cada vez que comienza a adquirir un nuevo conocimiento, de cierta manera, el estudiante desarrolla un plan de ruta en el apropiarse de un nuevo conocimiento. Pero cómo podemos reconocer si los estudiantes están en vías de desarrollar esta capacidad de autogestión; primeramente, el estudiante debe adquirir la capacidad de realizar una buena planificación de su proceso de aprendizaje y que sea de fácil aplicabilidad para otras instancias. Lo anterior conllevará a una constante mejora por parte del estudiante.

Luego de realizada la planificación, es decir, el paso a paso del proceso de aprendizaje, se debe realizar la ejecución del mismo. La manera como el estudiante organiza este proceso y realiza constantes mejoras de acuerdo con cómo se presentan las situaciones, generando estrategias flexibles y realizando una constante búsqueda.

Por otro lado, el estudiante debe contar con una capacidad resolutoria. Esto se debe a que el proceso de autogestión del aprendizaje está en constante mejora, sin embargo, el estudiante debe ser capaz de decidir cuando el proceso se finaliza, completando el objetivo preestablecido. El estudiante debe contar con un rol activo en el proceso de adquisición del conocimiento, aceptando la responsabilidad y el deber que conlleva generar su propio conocimiento. Por último, el estudiante debe comprender la necesidad de aprender de sus compañeros en forma cooperativa, como forma de estrategias del proceso de aprendizaje (Muñoz Álvarez, s/f)).

Además, para que los profesores guíen a sus estudiantes deben tomar en cuenta lo siguiente: el estudiante debe recibir un apoyo motivacional-conductual, que le permita sentir la guía y asistencia por parte del profesor en este proyecto de autogestión de su aprendizaje. Es importante para el estudiante sentir que cuenta con una instancia de confianza y apoyo por parte del profesor, confianza que le permitirá liderar el proceso de autogestión del aprendizaje.

Es necesario motivar al estudiante a la curiosidad de la búsqueda, del estudio, del compromiso, y aceptar el desafío de la autogestión del conocimiento, entendiendo gestión como labor y esfuerzo que se le entregue al proceso. También es necesario el apoyo en la gestión de recursos tanto de tipo material como humano, priorizando sus decisiones y tareas en concordancia con el plan estratégico desarrollado.

## **Materiales y recursos**

Cuaderno, tamaño carta

### Características de su BP

- Frecuencia con la que se utilizó la BP durante el mismo curso:  
Se utilizó diariamente durante todo el semestre.
  
- Frecuencia con la que se ha utilizado en diferentes cursos:  
Se ha utilizado durante todo el semestre en diferentes cursos.
  
- Se considera como un BP porque se refleja las siguientes cualidades:
  - **Creativa**, porque desarrolla soluciones versátiles en el desarrollo tanto en las áreas del desarrollo de lenguaje académico como en las socio-pedagógicas y humanistas.
  - **Efectiva**, porque demuestra un impacto positivo y tangible sobre la mejora en el desempeño del inglés a través de la reflexión sobre la producción del lenguaje oral y escrito.
  - **Sostenible**, porque pueden mantenerse en el tiempo y producir efectos duraderos por su aplicación continua de manera obligatoria durante todo el semestre.
  - **Replicable**, porque puede servir como modelo para desarrollar acciones en otros contextos, como en materias ajenas al inglés.
  - **Reflexiva**, porque analiza cómo se realizan las acciones antes, durante y después de los momentos autorreflexivos de la PB, como en la autocrítica y la autocorrección, considerando el contexto profesional de los estudiantes para lograr como objetivo específico la independencia del mismo.
  
- Aprendizaje como docente durante la implementación de la BP:  
Mi aprendizaje como docente es positivo. Como se ha mencionado más arriba, existe y ha existido cierta resistencia a la acción de reflexionar, que deriva de una serie de situaciones socioculturales, y que impide un desarrollo autónomo del individuo. Sin embargo, en los estudiantes, se ha podido comprobar que existe un momento de descubrimiento tanto de sí mismos, como de las posibilidades que tienen de mejora en diferentes aspectos de la vida cotidiana al ejercer la autorreflexión.

### Referencias

- Archer, J. (1994). Achievement as a measure of motivation in university students. *Contemporary Educational Psychology*, 19, 430-446.
- Elliot, A.J. y McGregor, H. (1999). Test anxiety and the hierarchical model of approach and avoidance achievement motivation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76, 628-644.

Elliot, A.J., McGregor, H.A. y Gable, S. (1999). Achievement goals, study strategies and exam performance: a mediational analysis. *Journal of Educational Psychology*, 91, 549-563.

Greene, B.A. y Miller, R.B. (1996). Influences on achievement: goals, perceived ability and cognitive engagement. *Contemporary Educational Psychology*, 21, 181-192.

Miller, R.B., Behrens, J.T., Greene, B.A. y Newman, D. (1993). Goals and perceived ability: impact on student valuing, self-regulation and persistence. *Contemporary Educational Psychology*, 18, 2-14.

Muñoz Álvarez, D. (s.f.) *La autogestión, una competencia para el aprendizaje*.

Recuperado de <https://www.inacap.cl/tportalvp/index.php?t=338&i=753&cc=18353&tm=2>

Urduan, T.C. y Maehr, M.L. (1995). Beyond a two goal theory of motivation and achievement: a case for social goals. *Review of Educational Research*, 65, 213-243.

#### **Anexos: Evidencias o materiales de apoyo**

Fotos de una selección al alzar del producto. <http://catalogo-buenas-practicas.portal.anuies.mx/wp-content/blogs.dir/71/files/sites/71/2019/08/Fotos-de-una-selección-al-alzar-del-producto-1.pdf>