

SESIÓN 4 — Pensamiento reflexivo

Curso: Tipos de Pensamiento (6 sesiones de 1h) · Neo-educacion

Generado por PDF Project

Datos de la sesión

- Curso: Pensar y Cognición (Aprendizaje esperado 3 — Tipos de Pensamiento)
- Sesión: 4 de 6 — Duración: 60 minutos
- Enfoque: Neuroeducación + Flipped Classroom + Active Learning
- Formato: Arial (Windows), sin emojis

Objetivos de aprendizaje

Al terminar esta sesión, el estudiante será capaz de:

- Definir el pensamiento reflexivo como la consideración activa, persistente y cuidadosa de cómo se piensa (Dewey, 1933).
- Explicar la metacognición como "pensar sobre el pensamiento" y nombrar a Flavell (1979) como quien acuñó y sistematizó el término.
- Diferenciar el pensamiento reflexivo del crítico: el crítico evalúa lo externo; el reflexivo examina lo interno (el propio proceso).
- Identificar errores típicos (actuar en piloto automático, no revisar) y vincularlos con el Sistema 1 de Kahneman (2011).
- Reconocer la reflexión en la acción (Schön, 1983) y conectar el tema con la metacognición de las sesiones previas.

1. Activación de conocimientos previos (Flipped Classroom) — 5 min

Antes de la clase, el estudiante leyó el material. Aquí no explicamos: recuperamos. La activación prepara la corteza prefrontal para anclar lo nuevo (codificación previa).

acti
vaci
on

Tres situaciones para diagnosticarte

- ¿Cuántas veces hoy tomaste una decisión "en piloto automático" sin preguntarte por qué la tomabas?
- Cuando repasaste para un examen, ¿te preguntaste "¿cómo estoy aprendiendo esto?" o solo "¿qué dice el texto?"?
- En un error reciente, ¿revisaste tu forma de razonar o solo corregiste la respuesta?

Escribe tus tres respuestas. Las retomamos al final.

Activación (flipped)

Pide a la clase que, en parejas, cuente un error que cometieron "sin darse cuenta de cómo pensaron". Casi siempre describen el resultado, no el proceso. Ese salto — hablar del resultado en vez del proceso — es exactamente lo que el pensamiento reflexivo corrige. Úsalo como contraste vivo. ---

2. ¿Qué es el pensamiento reflexivo? (Dewey) — 15 min

John Dewey, en "How We Think" (1910, edición revisada 1933), definió el pensamiento reflexivo como:

"active, persistent, and careful consideration of any belief or supposed form of knowledge in the light of the grounds that support it and the further conclusions to which it tends." (Dewey, 1933, p. 118)

En español: una consideración activa, persistente y cuidadosa de cualquier creencia o supuesta forma de conocimiento a la luz de los fundamentos que la sostienen y de las conclusiones a las que tiende.

Tres palabras clave de Dewey:

- Activa: no pasa sola; exige mirar.
- Persistente: no te conformas con la primera respuesta.
- Cuidadosa: atiendes a por qué crees lo que crees.

reflexivo

Pensamiento reflexivo

El pensamiento reflexivo vuelve la mirada hacia atrás sobre el propio acto de pensar. No se pregunta solo "¿esta conclusión es correcta?", sino "¿cómo llegué a ella?, ¿qué supuse?, ¿qué atajos tomé?". Es pensar sobre el pensamiento en movimiento.

ralentizar

Ralentizar es la herramienta

Reflexionar requiere frenar. El cerebro en modo automático corre; la reflexión es el "freno" que te obliga a examinar el proceso antes de cerrarlo. Por eso Dewey enfatiza la "persistencia": sostener la duda el tiempo suficiente para inspeccionar el camino.

Etiqueta la reflexión

Tip aplicado: pregunta si la persona miró su propio proceso, no solo el resultado

Enunciado: De las siguientes frases, marca cuál es reflexiva (R) y cuál no (N): (a) "Fallé el problema porque me equivoqué en la fórmula." (b) "Fallé el problema porque confié en el primer número que me vino a la mente y no revisé si venía del Sistema 1." (c) "El profesor explicó mal." (d) "Explicar mal activó mi costumbre de memorizar en vez de entender; debo cambiar esa estrategia." Respuesta modelo:

- (a) N: señala el resultado (la fórmula), no el proceso.
- (b) R: examina cómo llegó (atajo automático) y nombra el mecanismo (Sistema 1).
- (c) N: culpa lo externo, no mira su parte.
- (d) R: detecta su estrategia habitual y propone ajustarla.

La diferencia entre (a) y (b) es el núcleo de hoy: el reflexivo mira el interior del razonamiento.

3. Metacognición: pensar sobre cómo se piensa (Flavell) — 12 min

John Flavell acuñó el término "metacognición" y lo definió como "el conocimiento de uno sobre sus propios procesos cognitivos y productos, o cualquier cosa relacionada con ellos", junto con "el monitoreo activo y la consecuente regulación de esos procesos" (Flavell, 1979, *American Psychologist*, 34(10), 906–911).

Metacognición = "pensar sobre el pensamiento". El pensamiento reflexivo es la forma en que la metacognición se pone en acción.

met
a

Metacognición en dos niveles (Flavell)

- Conocimiento metacognitivo: saber cómo aprendes, que tu memoria falla, que tu Sistema 1 te engaña ("sé que no retengo nombres bien").
- Regulación (experiencia y control): monitorear y ajustar en el momento ("¿lo entendí o solo lo leí?"), planear y evaluar tu estudio.

proc
eso

Examinar el propio proceso

Examinar el proceso significa decir en voz alta (o por escrito) los pasos que diste: "primero supuse X, luego ignoré Y, me dejé llevar por la intuición". Hacerlo externo (escribirlo) es la técnica más simple y eficaz de reflexión: saca el proceso de la niebla y lo vuelve objeto de inspección.

Tip del docente

Conecta con la Sesión 1: allí vimos que la metacognición es "el interruptor" que decide cuándo activar el Sistema 2 (Kahneman, 2011). Hoy lo afinamos: la metacognición no solo enciende el modo lento, sino que luego lo observa trabajar. Sin ese "observar", el Sistema 2 también puede equivocarse — solo más lento.

Auditoría del proceso

Tip aplicado: obliga a nombrar los pasos, no el resultado

Enunciado: Resuelve mentalmente "Un libro cuesta 1 euro más que su mitad; ¿cuánto cuesta?". Luego escribe TUS pasos, no la respuesta. Respuesta modelo (proceso típico a corregir):

- Paso 1 (automático): "mitad de $X + 1 = X$; pruebo 10... no cuadra; pruebo 2... tampoco".
- Paso 2 (reflexivo): "espera, estoy probando al azar (Sistema 1). Mejor planteo: $X = X/2 + 1 \rightarrow X/2 = 1 \rightarrow X = 2$. Costaba 2 euros".
- Paso 3 (metacognitivo): "noté que mi primera estrategia era ensayo y error; la cambié por álgebra. Ese cambio es reflexión".

La clave del ejercicio no es la respuesta (2), sino haber notado y corregido el método.

4. Reflexivo vs Crítico: lo interno vs lo externo — 10 min

Una confusión frecuente: creer que "reflexivo" y "crítico" son lo mismo. No. Ambos evalúan, pero apuntan a direcciones opuestas.

crítico

Pensamiento crítico (lo externo)

El pensamiento crítico evalúa argumentos, evidencias y afirmaciones que vienen de FUERA: un texto, una noticia, la tesis de otro. Pregunta "¿esta afirmación es válida?, ¿hay pruebas?, ¿hay sesgo en el autor?". Su objeto es externo.

reflexivo
2

Pensamiento reflexivo (lo interno)

El pensamiento reflexivo evalúa el PROPIO proceso: "¿por qué acepté eso tan rápido?, ¿qué sesgo mío intervino?, ¿cómo llegué a esta conclusión?". Su objeto es interno — el sujeto que piensa.

DIF

Diferencia esencial

- Crítico: mira la calidad de LO QUE se piensa (el producto externo).
- Reflexivo: mira la calidad de CÓMO se piensa (el proceso interno).

- Se complementan: el crítico revisa la idea; el reflexivo revisa al revisor. Sin reflexión, el crítico puede estar sesgado sin saberlo.

Clasifica crítico / reflexivo

Tip aplicado: fíjate si el sujeto evalúa algo externo o su propio proceso

Enunciado: Marca C (crítico) o R (reflexivo): (a) "Este artículo cita solo una fuente; su conclusión es débil." (b) "Acepté esa noticia porque confirmaba lo que ya creía (sesgo de confirmación mío)." (c) "El argumento del orador tiene una falacia de falsa dicotomía." (d) "Me di cuenta de que debatí para ganar, no para entender; eso nubló mi juicio." Respuesta modelo:

- (a) C: evalúa una fuente externa.
- (b) R: examina su propio sesgo.
- (c) C: detecta un error lógico externo.
- (d) R: revisa su actitud y su proceso.

5. Errores y la "reflexión en la acción" (Schön) — 10 min

erro
r1

Error 1 — Actuar en piloto automático

Dejar que el Sistema 1 (Kahneman, 2011) corra sin freno. Respondes, decides o resuelves "en piloto automático" y solo ves el resultado. El reflexivo interrumpe ese piloto y pregunta por el trayecto.

erro
r2

Error 2 — No revisar el proceso

Corregir la respuesta pero no la forma de razonar. Repites el mismo sesgo porque nunca inspeccionaste el método. "Arreglar el síntoma, no la causa" es el fallo antitético a la reflexión.

sch
on

Reflexión en la acción (Schön, 1983)

Donald Schön, en "The Reflective Practitioner" (1983), distinguió:

- Reflexión SOBRE la acción: revisas después ("¿cómo lo hice?").
- Reflexión EN la acción: ajustas MIENTRAS haces ("esto no está saliendo, cambio el enfoque ahora").

El pensamiento reflexivo de Dewey cobra vida en ambas; la "en la acción" es la meta de la agilidad cognitiva.

Conexión con cursos previos (Sistema Nervioso y Pensar y Cognición)

Este tema es la bisagra de todo el programa:

- Con la Sesión 1 (Sistema 1/2, Kahneman): la reflexión es el mecanismo que despierta al Sistema 2.
- Con la memoria de trabajo (Baddeley): sostener y manipular tu propio proceso exige ejecutivo central — por eso reflexionar "cuesta" carga cognitiva.
- Con el curso de Sistema Nervioso: la corteza prefrontal (madura hasta ~20-25 años) es la sede de esta autorregulación. Reflexionar es, en buena medida, ejercitar el lóbulo frontal.
- Con Vygotsky (1978, "Mind in Society"): las funciones mentales superiores tienen origen social; la reflexión se internaliza primero en diálogo (con el docente, con pares) y luego se vuelve intra-personal. Por eso hablar tu proceso en voz alta es legítimo, no "raro".

Detecta el piloto automático

Tip aplicado: busca dónde faltó la pausa reflexiva

Enunciado: "Ana leyó el enunciado, intuyó la respuesta y la marcó. Sacó mala nota. Dijo: 'estaba difícil'." Señala el error reflexivo y reescríbelo con reflexión. Respuesta modelo:

- Error: Ana saltó de la intuición (Sistema 1) a la acción sin pausa (error 1: piloto automático) y luego culpó al examen en vez de revisar su proceso (error 2: no revisar).
- Reescritura reflexiva: "Intuí la respuesta, pero detuve el impulso y me pregunté: ¿de dónde salió? La contrasté con el enunciado, noté que asumí una condición que no decía, y la corregí. Aun así salió mal: revisé y vi que mi hábito es responder rápido; debo entrenar la pausa."

6. Recuperación activa (retrieval practice) — 5 min

Cierra el documento y responde de memoria. Luego verifica.

Quiz de la sesión

Tip aplicado: responde sin mirar, luego chequea

- P1: ¿Cómo definió Dewey el pensamiento reflexivo (tres adjetivos clave)?
- P2: ¿Quién acuñó "metacognición" y en qué año?
- P3: ¿En qué difiere el pensamiento reflexivo del crítico?
- P4: Nombra los dos tipos de reflexión de Schön (1983).
- P5: ¿Qué error cometemos al "corregir la respuesta pero no el proceso"?

Respuesta modelo:

- P1: Como consideración activa, persistente y cuidadosa de creencias a la luz de sus fundamentos (Dewey, 1933).
- P2: John Flavell, en 1979 (American Psychologist, 34(10), 906–911).
- P3: El crítico evalúa lo externo (el argumento ajeno); el reflexivo examina lo interno (el propio proceso).
- P4: Reflexión sobre la acción (después) y reflexión en la acción (durante).
- P5: Arreglar el síntoma, no la causa; repetimos el sesgo porque no inspeccionamos el método.

7. Cierre y conexión con la Sesión 5 — 3 min

Retoma las tres respuestas del inicio. ¿Hoy las reescribirías mirando tu proceso? Probablemente sí: ahora sabes que "actuar en automático" es el Sistema 1 sin freno, y que corregir la respuesta sin ver el método es el error 2.

**cierr
e**

Lo que te llevas

- Reflexivo = pensar sobre cómo piensas (Dewey, 1933; Flavell, 1979).
- Metacognición es el término; reflexión, su puesta en práctica.
- Crítico mira afuera; reflexivo, adentro. Se necesitan.
- Errores: piloto automático y no revisar el proceso.
- Schön (1983): reflexiona sobre y en la acción.
- Bisagra de todo el programa: despierta al Sistema 2 y ejercita la corteza prefrontal.

Resumen de la sesión

- Pensamiento reflexivo: consideración activa, persistente y cuidadosa del propio pensamiento (Dewey, 1933, "How We Think", p. 118).
- Metacognición: "pensar sobre el pensamiento"; término acuñado y sistematizado por Flavell (1979, American Psychologist, 34(10), 906–911) en conocimiento y regulación.
- Reflexivo vs crítico: el crítico evalúa lo externo (argumentos ajenos); el reflexivo examina lo interno (el propio proceso). Se complementan.
- Errores típicos: actuar en piloto automático (Sistema 1, Kahneman, 2011) y corregir la respuesta sin revisar el método.
- Reflexión en la acción / sobre la acción: Schön (1983, "The Reflective Practitioner").
- Conexión con cursos previos: refuerza Sistema 1/2, memoria de trabajo (Baddeley) y la corteza prefrontal; se internaliza desde lo social (Vygotsky, 1978).

Sugerencia de repaso espaciado

- Hoy (al cerrar): responde el Quiz sin mirar.
- Mañana (24 h): explica en voz alta "crítico vs reflexivo" con un ejemplo propio.
- Día 3: escribe el proceso que usaste para resolver un problema real y señala dónde faltó pausa.
- Día 7: vuelve a hacer el Quiz; lo que falles, repásalo.
- Antes de Sesión 5: una pasada de 5 min sobre este resumen.