



## **ESTRATEGIAS PARA POTENCIAR LA AUTORREGULACIÓN EN LOS ESPACIOS EDUCATIVOS**

### **FUNDAMENTACIÓN DE LA PRESENTACION:**

Durante muchos años, desde varias ciencias, se vienen realizando un sinnúmero de investigaciones y estudios que nos van llevando a la comprensión de los diferentes factores relacionados con el comportamiento humano: el pensamiento, las emociones, la cognición, lo intuitivo, lo impulsivo, lo volitivo, el modelamiento social, entre otros. Últimamente, con los aportes de la neurociencia, se ha abierto un maravilloso escenario frente a nosotros, pues al entender el rol de algunas funciones cerebrales complejas, como las funciones ejecutivas y la autorregulación, podemos entender la posibilidad que tiene cada persona de gestionar su comportamiento, en diferentes niveles y ámbitos.

Entre estas funciones queremos destacar la autorregulación, por jugar un rol trascendental en la vida personal, escolar y profesional de un individuo y por tener una relación directa con la salud mental y física. Resulta de vital importancia que padres y educadores entiendan el concepto, las implicancias, el proceso de desarrollo y las posibilidades de fortalecimiento de la autorregulación, con el fin de proporcionar un adecuado andamiaje para que esta se desarrolle apropiadamente.

Varios autores e investigadores vienen centrando su atención en la autorregulación: Bronson (2000), por ejemplo, menciona que “la autorregulación se refiere a varios procesos complicados que permiten que los niños respondan



adecuadamente a su entorno.” Baumeister y Vohs (2011), incluyen al menos cinco definiciones distintas que describen la autorregulación como la capacidad para:

1. Alcanzar, mantener y cambiar el nivel de la propia energía para que corresponda con las exigencias de una tarea o situación.
2. Supervisar, evaluar y modificar las emociones propias.
3. Sostener y cambiar la propia atención cuando sea necesario e ignorar las distracciones.
4. Entender tanto el significado de una variedad de interacciones sociales como la manera de participar en ellas de forma sostenida.
5. Establecer contacto con y preocuparse por lo que otros piensan y sienten - para congeniar y actuar como corresponde.

Para Stuart Shanker (2013), la autorregulación “es la capacidad de gestionar los propios estados de energía, las emociones, los comportamientos y la atención, de manera que sean socialmente aceptables y ayuden a alcanzar metas positivas, tales como el mantenimiento de buenas relaciones, el aprendizaje y mantener el bienestar.”

Aprender acerca de la autorregulación nos permite acompañar a nuestros niños, niñas y jóvenes en este proceso, desde un enfoque humano en su desarrollo como seres holísticos en su proceso de enseñanza y aprendizaje. Todo profesional que aporta a la educación está invitado a emprender este camino de autorregulación que nos conduce a un mayor autoconocimiento y mejor cuidado propio y de quienes nos rodean.



## **OBJETIVO GENERAL:**

- Integrar los aportes de la autorregulación en la contextualización de las prácticas educativas y su impacto en el aprendizaje para la potenciación del desarrollo humano.

## **OBJETIVOS ESPECÍFICOS:**

- Reconocer el concepto de autorregulación y su impacto en el aprendizaje.
- Identificar situaciones de crisis en la comunidad educativa.
- Conocer los cinco dominios de la autorregulación: biológico, emocional, cognitivo, social y prosocial.
- Planificar estrategias para desarrollar la autorregulación en el aula y regular situaciones de conflicto en el espacio educativo.

## **CONTENIDOS:**

### **Concepto de Autorregulación (AR) y sus alcances en el aprendizaje:**

- ¿Por qué y para qué la Autorregulación en los entornos educativos?
- Aspectos que considerar para una óptima AR.

### **Modelo de la Autorregulación en 5 dominios:**

- Dominio Biológico: estresores y acciones para regular la calma en momento de crisis.
- Dominio Emocional: regulación emocional.
- Dominio Cognitivo: Funciones ejecutivas
- Dominio Social-
- Dominio Prosocial.

### **¿Cómo abordar situaciones de crisis en los espacios educativos?**

- Contextualización de las crisis según la diversidad de estudiantes.



### **Aplicaciones en el aula: Estrategias en el aula para potenciar la autorregulación y situaciones de crisis**

- Herramientas para potenciar el Dominio Biológico, Cognitivo, Emocional, Social y Prosocial.
- Acciones para planificar conversaciones con los apoderados.
- Elaboración protocolo integral para la Autorregulación en la comunidad educativa.

### **METODOLOGÍA DE TRABAJO:**

- Fase teórica - práctica con método de entrega gradual de la información, generando espacios reflexivos y de análisis sobre los contenidos abordados, fomentando así el aporte de experiencias propias del quehacer pedagógico. Durante el desarrollo del curso, se presentarán actividades prácticas y participativas a través de debates pedagógicos, que permitan a los y las participantes internalizar significativamente los contenidos expuestos, contextualizados desde un enfoque inclusivo y la realidad educativa.
- Se integra la exposición de contenidos vía on-line, a través de plataforma REPSI.
- Recursos de apoyo, a través de presentaciones como Power Point.

### **RELATOR A CARGO:**

Por definir

### **INCLUYE:**

- Certificación
- Bolso, croquera, lápiz para apuntes
- Material de Apoyo
- Pendrive para el Colegio con la presentación