



AUTORREGULACIÓN

Definición

La autorregulación es la capacidad de una persona para controlar y dirigir sus emociones, pensamientos y comportamientos de manera consciente con el fin de adaptarse a distintas situaciones y alcanzar sus objetivos. Implica un proceso interno de monitoreo y ajuste personal.

Como afecta a los adolescentes

La autorregulación afecta significativamente a los adolescentes porque influye en su desarrollo emocional, social y académico.

Durante esta etapa, están formando su identidad y enfrentando mayores responsabilidades, por lo que la capacidad de autorregularse les ayuda a:

- Tomar decisiones más responsables.
- Manejar el estrés, la frustración y los cambios emocionales.
- Evitar conductas impulsivas o de riesgo.
- Mejorar sus relaciones con otros y su desempeño escolar.

En resumen, una buena autorregulación les permite adaptarse mejor a los desafíos propios de la adolescencia.





Autorregulación e inclusión social

La autorregulación y la inclusión social son aspectos clave en el desarrollo de los adolescentes. La autorregulación se refiere a la capacidad de gestionar emociones, pensamientos y comportamientos de manera autónoma, lo que influye en su bienestar y éxito académico. Por otro lado, la inclusión social implica la participación activa en la comunidad y la construcción de relaciones saludables, lo que favorece su integración y desarrollo personal.

Existen estrategias lúdicas que pueden ayudar a los adolescentes a mejorar su autorregulación emocional, promoviendo un aprendizaje significativo y una mejor convivencia escolar. Además, estudios han demostrado que la autorregulación emocional y las estrategias de afrontamiento pueden influir en el comportamiento prosocial, fortaleciendo la capacidad de los adolescentes para interactuar de manera positiva con su entorno.



¿Cómo abordarlo?

Podemos abordar la autorregulación y la inclusión social promoviendo el respeto, el apoyo emocional, la participación de todos y valorando las diferencias en casa, en la escuela y en la comunidad.





Preguntas previas

- ¿Qué significa para ustedes la autorregulación en su vida diaria?
- ¿Cómo creen que una buena autorregulación influye en la forma en que interactuamos con los demás?
- ¿Qué acciones consideran importantes para fomentar la inclusión social en nuestra comunidad?
- ¿Qué estrategias usan para mantenerse inclusivos y empáticos en sus interacciones diarias?



Preguntas para debatir

- ¿Es la autorregulación una habilidad que se aprende o una característica con la que se nace?
- ¿Es posible tener una buena autorregulación sin ser insensible al entorno?
- ¿Las redes sociales fortalecen o debilitan la autorregulación de los jóvenes?

Para saber más

-Harvard Health – Autorregulación para adultos. Este artículo profundiza en cómo la autorregulación ayuda a gestionar emociones como la ira o la ansiedad, y ofrece estrategias para mantener la calma durante el estrés.

-Verywell Mind – Cómo desarrollar y practicar la autorregulación. Una guía completa que explica cómo se desarrolla la autorregulación, por qué es importante y cómo fortalecerla.

-PositivePsychology.com – ¿Qué es la autorregulación? (+9 habilidades y estrategias). Este recurso está repleto de herramientas, desde el establecimiento de metas hasta la atención plena, para ayudarte a desarrollar habilidades de autorregulación.



PODERIO
Training & Research



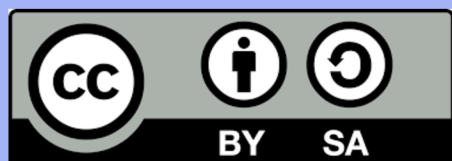
DISCLAIMER

FINANCIADO POR LA UNIÓN EUROPEA. LAS OPINIONES Y PUNTOS DE VISTA EXPRESADOS SOLO COMPROMETEN A SU AUTOR Y NO REFLEJAN NECESARIAMENTE LOS DE LA UNIÓN EUROPEA O LOS DE LA AGENCIA EJECUTIVA EUROPEA DE EDUCACIÓN Y CULTURA (EACEA). NI LA UNIÓN EUROPEA NI LA EACEA PUEDEN SER CONSIDERADOS RESPONSABLES DE ELLOS.

AUTORES

MAYO 2025 – COLEGIO CÓRDOBA, COPIII ÎN SANUL FAMILIEI, LICEUL TEORETIC "GEORGE MOROIANU", PODERIO TRAINING & RESEARCH. ESTA PUBLICACIÓN SE HA LLEVADO A CABO CON EL APOYO FINANCIERO DE LA COMISIÓN EUROPEA EN EL MARCO DEL PROYECTO ERASMUS +. ‘YOUR BEST VERSION’, NÚMERO 2024-2-ES01-KA210-SCH-000292259.

ATRIBUCIÓN, COMPARTIR



(CC BY-SA): ES LIBRE DE COMPARTIR (COPIAR Y REDISTRIBUIR EL MATERIAL EN CUALQUIER MEDIO O FORMATO) Y ADAPTAR (REMEZCLAR, TRANSFORMAR Y DESARROLLAR EL MATERIAL PARA CUALQUIER PROPÓSITO, INCLUSO COMERCIAL). EL LICENCIANTE NO PUEDE REVOCAR ESTAS LIBERTADES SIEMPRE Y CUANDO USTED SIGA LOS TÉRMINOS DE LA LICENCIA BAJO LOS SIGUIENTES TÉRMINOS:

ATRIBUCIÓN: DEBE DAR EL CRÉDITO APROPIADO, PROPORCIONAR UN ENLACE A LA LICENCIA E INDICAR SI SE HAN REALIZADO CAMBIOS. PUEDE HACERLO DE CUALQUIER MANERA RAZONABLE, PERO NO DE NINGUNA MANERA QUE SUGIERA QUE EL LICENCIANTE LO RESPALDA A USTED O A SU USO. **COMPARTIR:** SI REMEZCLA, TRANSFORMA O CREA A PARTIR DEL MATERIAL, DEBE DISTRIBUIR SU CONTRIBUCIÓN BAJO LA MISMA LICENCIA QUE EL ORIGINAL.

SIN RESTRICCIONES ADICIONALES: NO PUEDE APLICAR TÉRMINOS LEGALES.



PODERIO
Training & Research