



Práctica de Autogestión



¿En qué consiste la práctica?

La práctica socioemocional de autogestión corresponde a la capacidad de manejar y regular las propias emociones, pensamientos y comportamientos de manera eficaz en distintas situaciones para alcanzar metas personales y colectivas. Esta competencia socioemocional es fundamental en el entorno educativo, ya que implica no solo controlar los impulsos o manejar el estrés, sino también desarrollar la autodisciplina, la motivación y la organización necesarias para el aprendizaje.

En el aula, la autogestión se manifiesta cuando los y las estudiantes, y docentes, son capaces de navegar desafíos académicos y sociales de forma constructiva, lo cual implica el uso consciente de estrategias para gestionar la frustración ante un problema complejo, la perseverancia para completar una tarea a largo plazo y la iniciativa para fijarse objetivos de mejora; un indicador claro de esta práctica es cuando un/una estudiante, al sentirse abrumado(a), utiliza una técnica de respiración para calmarse antes de pedir ayuda, en lugar de abandonar la tarea, o cuando un/una docente la evidencia al manejar con calma una interrupción en el aula, modelando serenidad y enfoque.

Autogestión implica que el docente:

- Modela la regulación emocional y el manejo del estrés de forma explícita, verbalizando sus propios procesos.
- Crea un ambiente de aprendizaje organizado y predecible, donde las rutinas y las expectativas claras ayudan a los y las estudiantes a regular su comportamiento y a reducir la ansiedad.
- Enseña directamente estrategias de regulación emocional, como técnicas de respiración, pausas conscientes o la identificación de sensaciones físicas asociadas a las emociones.
- Fomenta la autonomía y la fijación de metas, apoyando a los y las estudiantes en la planificación de sus tareas, la gestión de su tiempo y la celebración de sus logros.
- Promueve la perseverancia y una mentalidad de crecimiento, enmarcando los errores no como fracasos, sino como oportunidades de aprendizaje y animando a los y las estudiantes a persistir ante las dificultades.
- Utiliza un lenguaje proactivo y constructivo que guíe a los y las estudiantes hacia la solución de problemas, en lugar de centrarse únicamente en la conducta disruptiva.



Lo que no es Autogestión

- Reprimir o ignorar la expresión de las emociones en lugar de enseñar a gestionarlas de forma constructiva.
- Confundir la autogestión con el silencio, la obediencia o en el control basado en el castigo.
- Asumir que es una habilidad innata de algunos(as) estudiantes, en vez de una competencia que se enseña y desarrolla.

- Darle al estudiantado la "solución" a un conflicto, en vez de enseñarle a encontrarla por sí mismo.
- Limitar su enseñanza a talleres o actividades puntuales, en lugar de integrarla de manera transversal en la cultura del aula.



Estrategias docentes para la Autogestión

- **Establecimiento de metas:** Consiste en enseñar a los y las estudiantes a fijar objetivos realistas, medibles y a corto plazo para proyectos o unidades, con el fin de fomentar la motivación intrínseca, la planificación y la perseverancia. Para implementarlo, se pueden utilizar plantillas simples donde los y las estudiantes escriben su meta (ej. "Terminar el primer borrador de mi cuento para el viernes"), los pasos que seguirán y cómo sabrán que la cumplieron. Al finalizar, se debe dedicar un tiempo para reflexionar sobre el proceso y destacar los logros alcanzados.
- **Pausas de regulación y atención plena:** Consiste en incorporar breves pausas de 1 a 3 minutos durante la jornada para que los y las estudiantes se conecten con su estado interno, con el propósito es reducir el estrés, mejorar el enfoque y enseñar una herramienta práctica de regulación que pueden usar en cualquier momento. Se pueden guiar ejercicios simples como la "respiración de la caja" (inhalar en 4 tiempos, sostener 4, exhalar en 4, sostener 4), o pedirles que se concentren en los sonidos del entorno por un minuto en silencio.
- **El semáforo emocional:** Es una estrategia que utiliza una analogía visual basada en los colores de un semáforo, para enseñar a los y las estudiantes a identificar la intensidad de sus emociones y a actuar en consecuencia, cuyo objetivo es desarrollar la conciencia emocional como paso previo a la regulación. Para implementarlo, se usa este lenguaje para mediar en conflictos o momentos de frustración: "Rojo", para parar y calmarse, "Amarillo", para pensar e identificar el problema, y "Verde", para actuar eligiendo la mejor solución.
- **Creación de un "espacio de la calma" o "rincón de la paz":** Consiste en designar un lugar tranquilo en el aula donde los y las estudiantes pueden ir voluntariamente por unos minutos cuando se sienten abrumados, cuyo

propósito es ofrecer un espacio seguro y legítimo para la co-rregulación emocional, evitando que la desregulación escale. El espacio puede tener elementos como cojines, pelotas antiestrés o una “botella de la calma” (una botella que contiene líquido y glitter que, al agitarse, ayuda a la autorregulación emocional a través de la observación), y se deben establecer reglas claras sobre su uso (ej. “Es para calmarse, no para jugar” y “Se usa por un tiempo breve”).

- **Planificación y organización visible:** Implica modelar y enseñar explícitamente el uso de herramientas de organización como agendas, listas de tareas (checklists) o calendarios, con el objetivo de desarrollar las funciones ejecutivas de los y las estudiantes, que son clave para la autogestión académica y personal; esta estrategia se puede implementar creando una lista de tareas visible para una actividad compleja, dividiéndola en pasos pequeños, o usando un calendario de la clase para anticipar fechas importantes.
- **Modelamiento con pensamiento en voz alta:** Consiste en que el/la docente verbalice su propio proceso de autogestión frente a un desafío, con el propósito de ofrecer un modelo concreto, y desmitificar el hecho de que las personas adultas no enfrentan dificultades. Por ejemplo: “Este problema de matemáticas es nuevo para mí y me está costando, por lo cual, lo primero que haré será releer el enunciado con calma y subrayar los datos importantes”.



Bibliografía

- CASEL (2020). SEL Competencies and Indicators of High-Quality Implementation. Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning.
- Durlak, J. A., Weissberg, R. P., Dymnicki, A. B., Taylor, R. D., & Schellinger, K. B. (2011). The impact of enhancing students' social and emotional learning: A meta-analysis of school-based universal interventions. *Child Development*, 82(1), 405-432. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2010.01564.x>
- Jennings, P. & Greenberg, M. (2009). The Prosocial Classroom: Teacher Social and Emotional Competence in Relation to Student and Classroom Outcomes. *Review of Educational Research*, 79(1), 491-525. <https://doi.org/10.3102/0034654308325693>

- Ministerio de Educación de Chile (2023). Orientaciones para el desarrollo de habilidades socioemocionales en la escuela. Unidad de Apoyo a la Convivencia Escolar.