

## **La Facultad de Psicología de la Universidad Nacional de Mar del Plata presente en una conferencia en la Universidad de la República del Uruguay**

Lorena Canet Juric, Docente de la Facultad de Psicología de la UNMDP, miembro del Instituto de Psicología Básica, Aplicada y Tecnología (IPSIBAT, CONICET – UNMDP) e investigadora adjunta del CONICET, realizó la conferencia “Investigación en Autorregulación: un camino para mejorar la educación” en la Facultad de Psicología de la Universidad de la República del Uruguay.

El encuentro estuvo organizado por el Programa de Cognición y Equipo de Desarrollo del Instituto de Fundamentos y Métodos de la Psicología (INDI) de la Universidad dirigido por el Dr. Alejandro Vázquez Echeverría, con el objetivo de presentar resultados y futuros proyectos en materia de Autorregulación y su incidencia en el ámbito escolar.

La línea de investigación de la Dra. Lorena Canet Juric se centra en el estudio de la autorregulación consciente y controlada, que permiten que la persona se adapte y organice su conducta de cara a lograr determinadas metas valoradas para ella. “El autocontrol es una parte de la autorregulación que se encarga de priorizar los objetivos a largo plazo frente a tentaciones del aquí y ahora”, indicó la investigadora.

“En el mundo en el que vivimos, las tentaciones están a la orden del día por eso cada vez se hace más importante el estudio de la Autorregulación. Es una época de sedentarismo, y de plena incorporación de la tecnología, en donde los niños tienen pocos espacios de descarga física y motora”, manifestó.

Por otro lado, la referente junto a la Dra. Ana Virginia García-Coni y a la Dra. María Laura Andrés ambas investigadoras y a la becaria doctoral Lic. Eliana Zamora, todas pertenecientes también al IPSIBAT y al CONICET, llevan adelante el “Programa de Aprendizaje Socioemocional” para contextos escolares. El mismo se realiza desde hace tres años en la ciudad de Mar del Plata y está enfocado a que los niños conozcan y pongan en práctica diferentes habilidades de autorregulación

En este sentido, el Programa se desarrolla en dos etapas, la primera vinculada al desarrollo de una mentalidad flexible y la segunda, sobre el autocontrol, la regulación de las emociones y el bienestar psicológico. “Primero es necesario cambiar la idea que los niños no pueden cambiar nada. Si piensan que no pueden cambiar, tampoco se van a esforzar para intentarlo”, explicó y agregó: “este tipo de programas posee un fuerte un fuerte impacto en el aprendizaje, tanto académico como emocional.”

Desde este espacio de colaboración con instituciones educativas de la ciudad se trabajan aspectos emocionales de forma gradual, enfocándose en contenidos específicos como: reconocimiento de mentalidad y de situaciones, la reflexión sobre la noción de obstáculo, contrastación mental, asertividad, amabilidad, valoración de sí mismo, entre otros.

A su vez las investigadoras y diferentes miembros del IPSIBAT, coordinados por la Dra. Canet Juric y la Dra. Andrés, llevan a cabo diferentes actividades de extensión a la comunidad educativa, entre las que se destacan las “Jornadas

de Autorregulación” destinadas principalmente a docentes y miembros de la comunidad educativa.

Las Jornadas de Autorregulación han sido realizadas por cuatro años consecutivos y tuvieron como actividades talleres, charlas magistrales y conferencias con diversos especialistas de la disciplina, con el objetivo de encontrar caminos que permitan favorecer a la educación.