

## ¿Cómo se ve?

Cuando a las personas se les enseña a manejar y monitorear sus propios comportamientos, están mejor preparados para regular sus propias emociones y comportamientos. Los sistemas de autogestión incluyen comportamientos de autocontrol (por ejemplo, grabación), autoevaluación (por ejemplo, calificación), o ambos junto con estrategias de refuerzo.

Los estudiantes necesitan que se les enseñe cómo usar los sistemas de autogestión, así como el propósito de monitorear o evaluar el propio comportamiento. Centro Nacional de Intervención Intensiva. (2016) Autogestión.

<https://intensiveintervention.org/>

---

Beneficios de enseñar autogestión

- Incremento del comportamiento deseable
- Aumento de la independencia.
- Disminución de la necesidad de que un adulto u otra persona intervenga con estrategias conductuales.

Cómo elegir un sistema de autogestión

## ¿Cómo hacerlo?

Autogestión: a un individuo se le enseñan estrategias para apoyarse a sí mismo en asumir la responsabilidad de su propio comportamiento (por ejemplo, estar preparado para una tarea o proyecto teniendo listos los materiales necesarios).

- Debe usarse junto con estrategias de refuerzo
- Enseñar a las personas a enfocarse en comportamientos apropiados

Autocontrol: un individuo puede controlar el progreso hacia su objetivo de un comportamiento específico y observable.

- Identifique un comportamiento problemático y un comportamiento alternativo que pueda ser monitoreado.
- Definir el comportamiento: ¿cómo se ve?
- ¿Cuál es el objetivo para su hijo?
- ¿Con qué frecuencia o por cuánto tiempo está su hijo participando en el comportamiento ahora?
- Enséñele a su hijo cómo registrar su comportamiento.
- Revise el desempeño de su hijo con él al final de una sesión de aprendizaje, después del horario de clase cada día o después de un episodio de comportamiento.
- Si su hijo alcanzó su objetivo, refuerce con un elemento o actividad preferida.
- 

Autoevaluación: un individuo puede evaluar su comportamiento y compararlo con las expectativas de rendimiento predeterminadas. (por ejemplo, llenar una hoja de reflexión o una rúbrica de comportamiento)..

## Consejos

---

El refuerzo debe usarse junto con los sistemas de autogestión.

- Las personas que utilizan sistemas de autogestión deben tener la capacidad de articular su comportamiento o emoción.
- Al principio, los sistemas de autogestión deben usarse con apoyo. Cuando su niño comienza a demostrar un aumento en la precisión en la auto grabación o autoevaluación, el apoyo puede reducirse para que su niño pueda aumentar la independencia.

