



**FEDERAÇÃO BRASILEIRA DE TERAPIAS COGNITIVAS - FBTC**

**ANAIS DO XIV CONGRESSO BRASILEIRO DE TERAPIAS COGNITIVAS**

**Wilson Vieira Melo**

Presidente do XIV CBTC

**Marcele Regine de Carvalho**

Coordenadora Científica do XIV CBTC

**Porto Alegre**

**2022**

# **AUTORREGULAÇÃO DA APRENDIZAGEM: protocolo de intervenção da teoria cognitivo comportamental, relato de experiência com estudante da rede estatual de ensino.**

Autores Miriam Machado Pires Barbosa<sup>1</sup>, Diego Vinícius Silva<sup>1</sup>, José Márcio de Souza<sup>1</sup>

Instituição<sup>1</sup> FAEX - FACULDADE DE CIÊNCIAS SOCIAIS APLICADAS DE EXTREMA - MG (Estrada Municipal Pedro Rosa da Silva, 303 - Morro Grande, 37640-000 Extrema/MG)

## **Resumo**

### **introdução**

**A autorregulação da aprendizagem é definida como o processo no qual o aluno estrutura, monitora e avalia o seu próprio aprendizado abarcando os aspectos de autoconhecimento, autorreflexão, controle de pensamentos e domínio emocional, além de uma mudança comportamental por parte do estudante.**

### **Objetivos**

O principal objetivo deste estudo foi elaborar e aplicar um Plano de Intervenção terapêutica voltada para a Autorregulação da Aprendizagem levando em consideração os processos que a envolve, como planejamento das metas concretas em relação à aprendizagem, associado à ativação dos conhecimentos prévios, conhecimentos sobre a tarefa, conhecimento metacognitivo e sobre o contexto. Nesta fase também são ativadas as crenças motivacionais e emoções, além do planejamento do tempo e do esforço a ser empreendido na tarefa. A fase de monitorização abrange a percepção da condição pessoal da cognição e a reestruturação cognitiva. Já a fase da avaliação inclui o avaliamento sobre a realização, o desempenho na tarefa.

### **Métodos**

A metodologia utilizada no presente estudo foi a pesquisa de estudo de caso, com observação e aplicação de um protocolo de intervenção terapêutica, embasado teoricamente nas técnicas da teoria cognitiva comportamental. Utilizou-se ademais o levantamento bibliográfico sobre a autorregulação da aprendizagem e a teoria sociocognitiva, com pesquisas em livros e artigos científicos encontrados em buscas no Google Acadêmico.

### **Resultados**

Evidenciou-se de forma significativa a aprendizagem do estudante, por meio da descoberta de qual é o seu estilo de aprendizagem, consequentemente o aluno adquiriu novas formas de planejamento, monitoração e avaliação de sua aprendizagem. Outro adendo significativo, se deu mediante as técnicas de exposição, no qual foi possível autorregular suas emoções, como a agressividade e a ansiedade diante de uma situação temida.

## **Discussão**

**Acredita-se que o desenvolvimento deste protocolo de intervenção, possa ajudar inúmeros alunos da rede de ensino, pois autorregular a aprendizagem nos possibilita identificar os pensamentos, as emoções e os sentimentos, assim, adquirimos ferramentas internas e externas durante todo o atendimento para equilibrara-los, no qual consequentemente favorece o ato de aprender, o relacionamento consigo mesmo e com as outras pessoas.**

**Palavras-chaves:** Autorregulação da Aprendizagem, rede de ensino, protocolo de intervenção