Plantillas de habilidades para la vida: Habilidad Autorregulación

1. Indicador: Gestiona de manera asertiva sus emociones
   1. Rasgo: Reconoce sus emociones

Niveles de desempeño:

* + 1. Inicial: Identifica las diferentes emociones.
    2. Intermedio: Reconoce reacciones físicas y pensamientos que comúnmente se asocian a las diferentes emociones.
    3. Avanzado: Asocia reacciones físicas y pensamientos a sus estados emocionales.
  1. Rasgo: Regula su conducta de acuerdo sus emociones

Niveles de desempeño:

* + 1. Inicial: Identifica detonantes de sus emociones y los impulsos conductuales asociados.
    2. Intermedio: Reconoce estrategias asertivas para la gestión de sus emociones y el control de su propia conducta.
    3. Avanzado: Utiliza estrategias asertivas para la gestión de sus emociones y el control de su conducta.

1. Indicador: Desarrolla destrezas base para el aprendizaje
   1. Rasgo: Adquiere, progresivamente, la capacidad de prestar mayor atención en las actividades cotidianas

Niveles de desempeño:

* + 1. Inicial: Reacciona ante estímulos del entorno.
    2. Intermedio: Fija la atención en los diferentes estímulos del entorno.
    3. Avanzado: Mantiene períodos de atención sostenida en el desarrollo de diferentes actividades.
  1. Rasgo: Ejecuta acciones por medio de la imitación

Niveles de desempeño:

* + 1. Inicial: Observa las acciones que realizan personas a su alrededor.
    2. Intermedio: Realiza intentos de imitación de las acciones de otras personas.
    3. Avanzado: Imita acciones que otras personas ejecutan.
  1. Rasgo: Ejecuta instrucciones simples y complejas

Niveles de desempeño:

* + 1. Inicial: Acata instrucciones con consignas de sí y no.
    2. Intermedio: Realiza lo que se le pide por medio de instrucciones simples.
    3. Avanzado: Desarrolla acciones a partir de instrucciones complejas.
  1. Rasgos: Permanece en una tarea o actividad

Niveles de desempeño:

* + 1. Inicial: Se mantiene en una tarea o actividad con apoyos.
    2. Intermedio: Continúa trabajando o en una actividad, aunque existan distracciones.
    3. Avanzado: Realiza por completo la tarea o actividad asignada.

1. Indicador: Desarrolla destrezas relacionadas con la anticipación
   1. Rasgo: Anticipa eventos por medio de estímulos que percibe del entorno

Niveles de desempeño:

* + 1. Inicial: Reacciona ante estímulos que percibe del entorno.
    2. Intermedio: Anticipa situaciones cotidianas al recibir un estímulo dirigido y sistematizado (clave objeto, señas, palabras, canciones, gestos, pictogramas, entre otros).
    3. Avanzado: Asocia los estímulos que percibe en forma natural del entorno, con actividades de la vida cotidiana. (ejemplo: asociar el olor de la comida con el momento de la alimentación).

1. Indicador: Desarrolla niveles de tolerancia que le permitan regular su comportamiento
   1. Rasgo: Adquiere, progresivamente, la capacidad de gestionar la frustración en situaciones de la vida diaria que no salen como se espera o no logra hacer algo.

Niveles de desempeño:

* + 1. Inicial: Expresa la frustración de acuerdo a sus posibilidades en situaciones de la vida diaria que no salen como se espera o no logra hacer algo.
    2. Intermedio: Demuestra manejo de la frustración en situaciones de la vida diaria que no salen como se espera.
    3. Avanzado: Acepta que hay situaciones de la vida diaria que no salen como se espera o no se logran realizar.
  1. Rasgo: Desarrolla la capacidad de esperar su turno en las diferentes experiencias de la vida cotidiana

Niveles de desempeño:

* + 1. Inicial: Identifica las situaciones en las que se debe esperar el turno.
    2. Intermedio: Espera su turno en situaciones controladas y con los apoyos necesarios.
    3. Avanzado: Espera que llegue su turno en las diferentes situaciones que se le presentan.
  1. Rasgo: Trabaja con otras personas a su alrededor

Niveles de desempeño:

* + 1. Inicial: Acepta compartir diferentes espacios con otras personas.
    2. Intermedio: Permanece en sus actividades con personas su alrededor.
    3. Avanzado: Acepta trabajar colaborativamente con otras personas.
  1. Rasgo: Tolera cambios en la rutina diaria que surgen por imprevistos

Niveles de desempeño:

* + 1. Inicial: Identifica cambios en la rutina diaria.
    2. Intermedio: Asimila los cambios en la rutina diaria.
    3. Avanzado: Ajusta su rutina diaria a partir de los cambios que surgen por imprevistos, con los apoyos que sean necesarios.

1. Indicador: Desarrolla destrezas relacionadas con la organización
   1. Rasgo: Organiza su espacio y los materiales

Niveles de desempeño:

* + 1. Inicial: Reconoce los espacios y su función, así como el lugar en que se organizan los materiales.
    2. Intermedio: Mantiene el material en el espacio correspondiente, con apoyo mínimo.
    3. Avanzado: Mantiene el material en el espacio correspondiente, de forma independiente.
  1. Rasgo: Organiza su tiempo libre

Niveles de desempeño:

* + 1. Inicial: Reconoce sus tiempos de ocio para hacer uso adecuado del mismo.
    2. Intermedio: Escoge una actividad para entretenerse de forma individual o grupal.
    3. Avanzado: Hace uso efectivo de su tiempo libre.

1. Indicador: Practica medidas relacionadas con la seguridad personal
   1. Rasgo: Utiliza estrategias para solicitar ayuda en situaciones que le afectan o representan un peligro

Niveles de desempeño:

* + 1. Inicial: Reconoce que se encuentra en una situación que le afecta o es peligrosa y las personas a las que puede recurrir.
    2. Intermedio: Busca personas que puedan apoyarle en una situación que le afecta o es peligrosa.
    3. Avanzado: Recurre a estrategias para solicitar ayuda en una situación que le afecta o es peligrosa.

6.4 Rasgo: Sigue medidas de seguridad en diferentes entornos

Niveles de desempeño:

* + 1. Inicial: Reconoce señales y sonidos que indican peligro.
    2. Intermedio: Reacciona ante señales y sonidos de peligro.
    3. Avanzado: Acata las medidas de seguridad establecidas para diferentes situaciones de peligro y entornos.