Plantilla de habilidades para la vida: Habilidad Autorregulación

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | | | |
| **Habilidad** | **Indicador** | **Rasgos** | **Niveles de desempeño** |
| Autorregulación | Gestiona de manera asertiva sus emociones | Reconoce sus emociones | Identifica las diferentes emociones |
| Reconoce reacciones físicas y pensamientos que comúnmente se asocian a las diferentes emociones |
| Asocia reacciones físicas y pensamientos a sus estados emocionales |
| Regula su conducta de acuerdo sus emociones | Identifica detonantes de sus emociones y los impulsos conductuales asociados |
| Reconoce estrategias asertivas para la gestión de sus emociones y el control de su propia conducta |
| Utiliza estrategias asertivas para la gestión de sus emociones y el control de su conducta |
| Desarrolla destrezas base para el aprendizaje | Adquiere, progresivamente, la capacidad de prestar mayor atención en las actividades cotidianas | Reacciona ante estímulos del entorno |
| Fija la atención en los diferentes estímulos del entorno |
| Mantiene períodos de atención sostenida en el desarrollo de diferentes actividades |
| Ejecuta acciones por medio de la imitación | Observa las acciones que realizan personas a su alrededor |
| Realiza intentos de imitación de las acciones de otras personas |
| Imita acciones que otras personas ejecutan |
| Ejecuta instrucciones simples y complejas | Acata instrucciones con consignas de si y no |
| Realiza lo que se le pide por medio de instrucciones simples |
| Desarrolla acciones a partir de instrucciones complejas |
| Permanece en una tarea o actividad | Se mantiene en una tarea o actividad con apoyos |
| Continúa trabajando o en una actividad, aunque existan distracciones |
| Realiza por completo la tarea o actividad asignada |
| Desarrolla destrezas relacionadas con la anticipación | Anticipa eventos por medio de estímulos que percibe del entorno | Reacciona ante estímulos que percibe del entorno |
| Anticipa situaciones cotidianas al recibir un estímulo dirigido y sistematizado (clave objeto, señas, palabras, canciones, gestos, pictogramas, entre otros) |
| 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) |
| Desarrolla niveles de tolerancia que le permitan regular su comportamiento | 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. | 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. |
| Demuestra manejo de la frustración en situaciones de la vida diaria que no salen como se espera. |
| Acepta que hay situaciones de la vida diaria que no salen como se espera o no se logran realizar |
| Desarrolla la capacidad de esperar su turno en las diferentes experiencias de la vida cotidiana | Identifica las situaciones en las que se debe esperar el turno |
| Espera su turno en situaciones controladas y con los apoyos necesarios |
| Espera que llegue su turno en las diferentes situaciones que se le presentan |
| Trabaja con otras personas a su alrededor | Acepta compartir diferentes espacios con otras personas |
| Permanece en sus actividades con personas su alrededor |
| Acepta trabajar colaborativamente con otras personas |
| Tolera cambios en la rutina diaria que surgen por imprevistos | Identifica cambios en la rutina diaria |
| Asimila los cambios en la rutina diaria |
| Ajusta su rutina diaria a partir de los cambios que surgen por imprevistos, con los apoyos que sean necesarios |
| Desarrolla destrezas relacionadas con la organización | Organiza su espacio y los materiales. | Reconoce los espacios y su función, así como el lugar en que se organizan los materiales |
| Mantiene el material en el espacio correspondiente, con apoyo mínimo |
| Mantiene el material en el espacio correspondiente, de forma independiente |
| Organiza su tiempo libre | Reconoce sus tiempos de ocio para hacer uso adecuado del mismo |
| Escoge una actividad para entretenerse de forma individual o grupal |
| Hace uso efectivo de su tiempo libre |
| Practica medidas relacionadas con la seguridad personal | Utiliza estrategias para solicitar ayuda en situaciones que le afectan o representan un peligro | Reconoce que se encuentra en una situación que le afecta o es peligrosa y las personas a las que puede recurrir |
| Busca personas que puedan apoyarle en una situación que le afecta o es peligrosa |
| Recurre a estrategias para solicitar ayuda en una situación que le afecta o es peligrosa |
| Sigue medidas de seguridad en diferentes entornos. | Reconoce señales y sonidos que indican peligro |
| Reacciona ante señales y sonidos de peligro |
| Acata las medidas de seguridad establecidas para diferentes situaciones de peligro y entornos |