

Auto regulación

Estoy aprendiendo...

Con ayuda puedo...

Por mí mismo puedo...

En mi día a día yo...

<p>Paso 1: Replantear la conducta</p>	<p>Estoy aprendiendo acerca de mi cerebro, lo que es el estrés y cómo éste afecta mi conducta, mi humor y mis niveles de energía.</p>	<p>Con ayuda puedo detectar algunos signos de alto nivel de estrés tanto en mí como en otras personas.</p>	<p>Puedo detectar y replantearme las conductas causadas por estrés en mí mismo cuando recuerdo algún evento o situación.</p>	<p>Por mí mismo puedo detectar y replantearme las conductas causadas por estrés tanto en mí como en otros. Cuando detecto estrés en mí mismo o en otros, puedo replantearme sobre si se trata de un comportamiento por estrés y no de un mal comportamiento.</p>
<p>Paso 2: Reconocer los estresores</p>	<p>Estoy aprendiendo acerca de los distintos tipos de estresores en 5 dominios diferentes: biológico, emocional, cognitivo, social y prosocial.</p>	<p>Con ayuda, puedo detectar algunos de los estresores que más afectan tanto mi propia conducta, humor y niveles de energía, así como la de los otros.</p>	<p>Por mí mismo, puedo reconocer los estresores que están impactando en mi conducta, humor y niveles de energía, especialmente, cuando me estoy enfrentado a varios de estos estresores al mismo tiempo.</p>	<p>Soy un detective del estrés. Me pregunto el “porqué” reconocer y “por qué descifrar ahora” cuáles son los estresores que me afectan y que puedo reducir o eliminar para bajar el nivel de estrés en mí. Leo las señales de estrés en las conductas de las demás personas y reflexiono sobre el “porqué” y “por qué ahora”.</p>
<p>Paso 3: Reducir el estrés</p>	<p>Estoy aprendiendo sobre cómo reducir el estrés de diferentes maneras.</p>	<p>Con ayuda, puedo reconocer cómo reducir o eliminar algunos de los estresores que pueden estar afectando tanto mi conducta, humor y niveles de energía, así como la de los demás.</p>	<p>Por mí mismo, logro reducir y eliminar algunos de los estresores que están afectando mi comportamiento, humor y niveles de energía.</p>	<p>Realizo acciones para disminuir mi estrés al reducir o eliminar aquellos factores personales de estrés que identifico como causantes de estar afectando mi comportamiento, humor y niveles de energía.</p>
<p>Paso 4: Reflexiona: Mejorar la consciencia sobre el estrés</p>	<p>Estoy aprendiendo la diferencia entre estar simplemente quieto versus sentirme tranquilo.</p>	<p>Con ayuda, empiezo a darme cuenta cuando estoy tranquilo y cómo se siente esta tranquilidad en mi propio cuerpo para poder identificarla en las demás personas.</p>	<p>Por mí mismo, soy capaz de darme cuenta sobre cómo es sentirme tranquilo, enfocado y alerta, cuándo me estoy sintiendo de esa manera y cuándo no.</p>	<p>Soy consciente del estrés. Soy consciente de los estados de energía de mi mente y cuerpo y los sistemas de respuesta frente al estrés. Conozco cómo se siente la calma, y soy consciente cuando estoy experimentando de manera interna una desregulación.</p>
<p>Paso 5: Responde: Desarrollar estrategias personales que promuevan el Restablecimiento Emocional y la Resiliencia</p>	<p>Estoy aprendiendo acerca de cómo las personas lidian con los estresores y sobre cómo logran nuevamente “llenar sus tanques de energía” cuando están vacíos.</p>	<p>Con ayuda, puedo darme cuenta de algunas estrategias que otros usan así como sobre mis propias maneras de “llenar mi tanque de energía” cuando éste baja.</p>	<p>Por mí mismo, logro usar mis propias estrategias para lidiar con el estrés. Sé lo que funciona y lo que no funciona para mí. También conozco y uso mis propias formas de recargar mi tanque cuando está bajo.</p>	<p>Tengo mi propia “batería de estrategias” para mi auto-regulación que me ayuda a lidiar y adaptarme a las situaciones de estrés. Me tomo el tiempo de restablecerme emocionalmente, no sólo como parte de una rutina diaria sino que también cuando me doy cuenta de que mi energía está bajando.</p>