

## BOLETÍN EDUCATIVO N°3

### AUTORREGULACIÓN TRABAJANDO NUESTRAS HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES

#### Estimados Padres y Apoderados:

Junto con saludarlos y esperando que se encuentren bien con sus familias, les dejamos el Boletín Educativo N°3 elaborado por el departamento de Orientación. En este boletín, conoceremos más sobre la primera competencia del aprendizaje socioemocional: la autorregulación.

#### LA AUTORREGULACIÓN

Es la capacidad que tenemos los seres humanos de regular nuestras emociones, pensamientos y comportamientos de manera asertiva, es decir, expresándolas de una manera apropiada, cuidándonos a nosotros mismos y a los que nos rodean. La regulación de las emociones, busca ponernos al **servicio de los propios proyectos, metas y objetivos.**

Este proceso consiste en que seamos capaces de **reflexionar, planificar y organizar** nuestra conducta para tomar buenas decisiones.



#### LO QUE DEBEMOS SABER SOBRE LA AUTORREGULACIÓN.

Aquí les dejamos algunas sugerencias para que puedan ir trabajando esta habilidad socioemocional en familia o en forma personal, con niños y/o adolescentes.

1. **La autorregulación se enseña.** Esto se puede hacer a través del aprendizaje, las experiencias, del ambiente que los rodea y los modelos de autorregulación que ellos mismos observan en la crianza de sus padres. Es clave desarrollar la capacidad de reflexionar antes de actuar frente a las situaciones que se les presentan a diario. Esta habilidad se puede entrenar y con el tiempo lo harán sin darse cuenta.
2. **El gran enemigo: la frustración.** La autorregulación emocional tiene componentes como la tolerancia a la frustración, en donde las personas que no saben tolerar un “no” por respuesta actúan a través de rabietas difíciles de contener, usan la agresividad como único recurso para manejar la ira y la frustración, teniendo grande problemas de convivencia. Es por esto, que es muy importante conversar con nuestros hijos sobre las frustraciones, explicarles que son parte de la vida y que son un aprendizaje, ya que nos ayudan a buscar otras soluciones o un nuevo comienzo.
3. **El autoconocimiento es una herramienta clave.** El no poder autorregularse provoca una desadaptación social, lo que lleva a resolver los conflictos de manera poco adecuada. Esto repercute negativamente en la vida de nuestros hijos, llevándolos a tener problemas conductuales, laborales o familiares, por lo tanto, es realmente necesario que puedan hacer un trabajo de introspección, en donde puedan conocerse a sí mismos, mirar sus propias emociones, ponerle nombre a lo están sintiendo, entender qué es lo que les provoca esa emoción y buscar la mejor forma de expresarla.
4. **Algunas técnicas que permiten la autorregulación en momentos difíciles.**
  - Caminar – presionar bien los pies sobre el suelo, se puede combinar con una cuenta atrás del 10 al 0.
  - Beber agua.
  - Concentrarse en diferentes sonidos.
  - Mirar alrededor y descubrir 7 colores distintos (y nombrarlos) – también pueden ser diferentes objetos.
  - Técnica de respiración para desacelerar sus pensamientos.
  - Masaje suave pero firme, sentir los límites del cuerpo o abrazos de oso proporcionan al niño una entrada táctil y propioceptiva reconfortante.
  - Manos ocupadas con actividades minuciosas: Cajas sensoriales, legos u otros juegos de construcción, etc.
  - Técnicas de relajación como el Yoga.
  - Amasar, apretar, estampar, dibujar.
  - Escuchar música o dibujar.