

“LA FAMILIA: EJE PARA EL DESARROLLO DE LA AUTORREGULACIÓN”

Magister Juan Carlos Pérez Piedrahita

“La familia es la institución clave en la socialización de los niños, niñas y adolescentes, debido a su papel de transmisor de valores, normas, habilidades emocionales, sociales y prosociales. No olvides que los niños aprenden por imitación y tu ejemplo es el más valioso a la hora de configurar su comportamiento”.

PRETEXTOS TEMÁTICOS

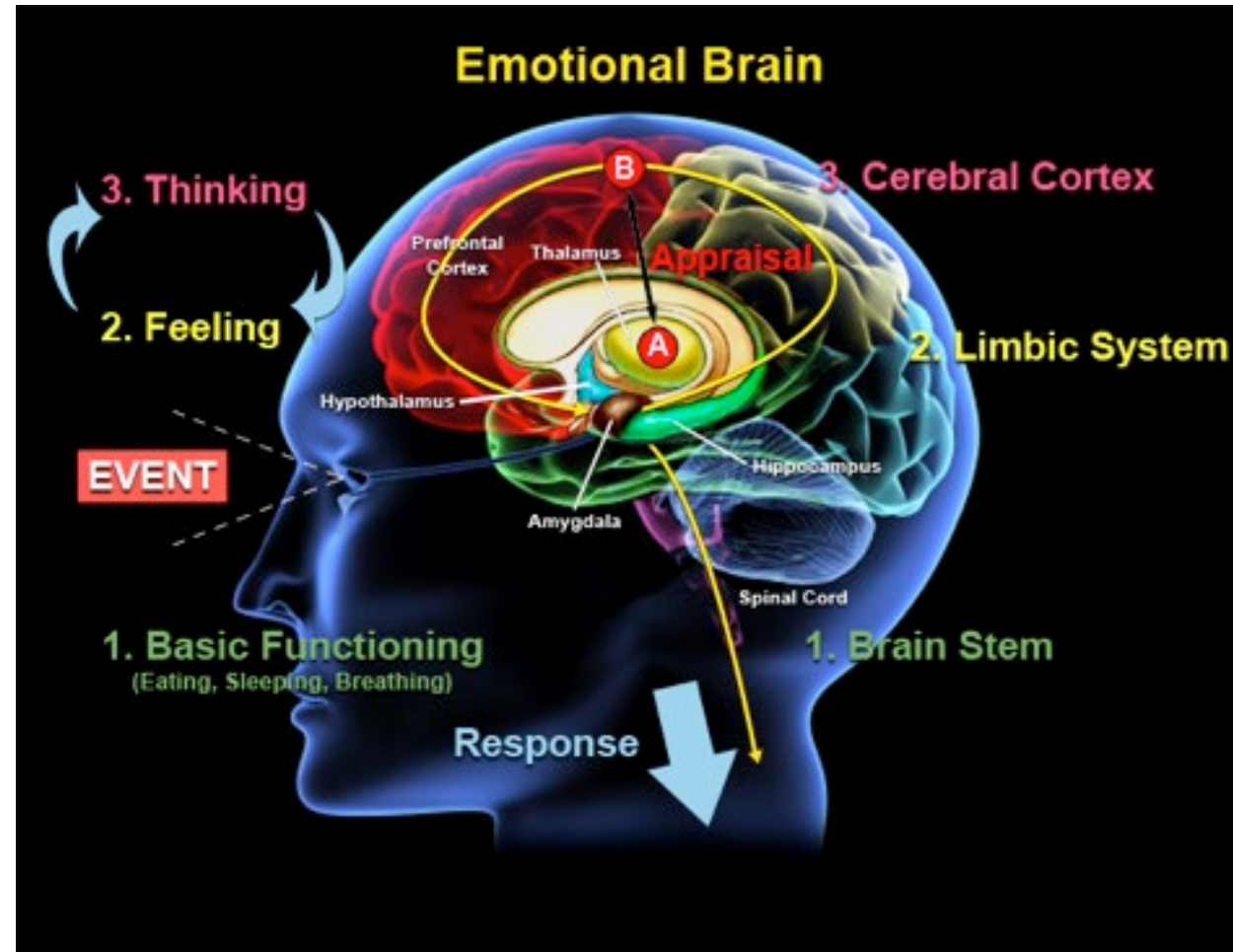
- ▶ LA AUTORREGULACIÓN: UNA MIRADA DESDE LA NEUROCIENCIA.
- ▶ LA FAMILIA AGENTE ACTIVO EN LA ADQUISICIÓN DE HABILIDADES AUTORREGULADORAS.
- ▶ EDUCAR EN LA ÉTICA DEL CUIDADO COMO ESTRATEGIA PARA FAVORECER HABILIDADES AUTORREGULADORAS

AUTORREGULACIÓN

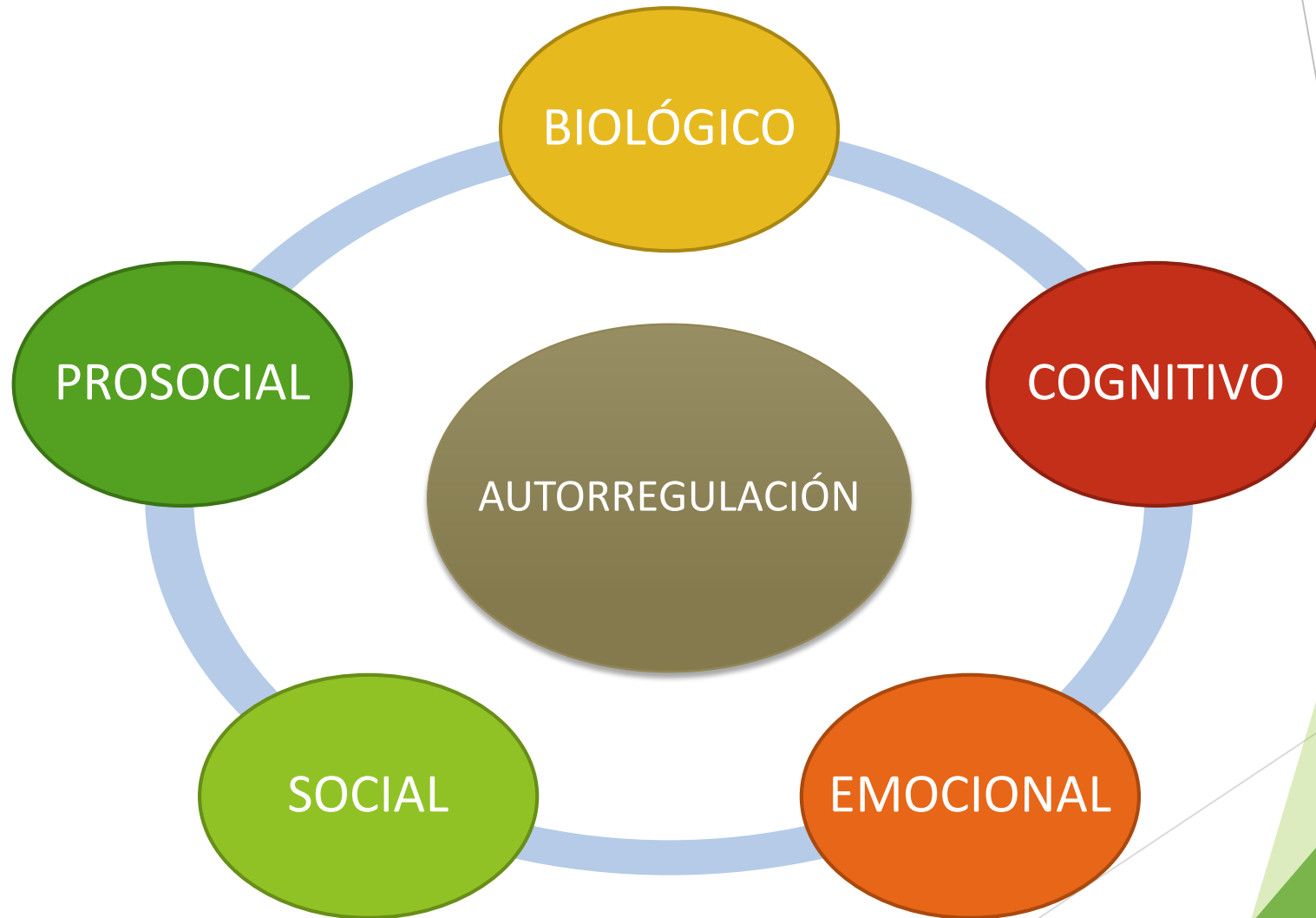
Se entiende como la capacidad para:

- ▶ Alcanzar, mantener y cambiar el nivel de la propia energía para que corresponda con las exigencias de una tarea o situación.
- ▶ Supervisar, evaluar y modificar las emociones propias.
- ▶ Sostener y cambiar nuestra atención cuando sea necesario e ignorar las distracciones.
- ▶ Entender tanto el significado de una variedad de interacciones sociales, como la manera de participar en ellas de forma sostenida.
- ▶ Establecer contacto y preocuparse por lo que otros piensan y sienten, para congeniar y actuar como corresponde.

Bases desde la neurociencia



DOMINIOS



Biológico

- Bienestar físico: sistema inmune sólido
- Suficiente energía al despertar que se mantiene.
- Capacidad de recupera la energía después de experiencias difíciles.
- Capacidad de mantener la calma en medio de estímulos de distracción.
- Capacidad de seguir rutinas diarias saludables.
- Participación y disfrute de actividades físicas.

Cognitivo

- Cambiar el enfoque según sea necesario.
- Considerar otros puntos de vista.
- Planificar y ejecutar varios pasos; y administrar el tiempo.
- Entender causa y efecto.
- Pensar de manera lógica.
- Establecer metas de aprendizaje y utilizar ayudas para aprender.
- Monitorear y evaluar el desempeño.
- Descubrir que el fracaso brinda oportunidad de aprender.
- Desarrollar conciencia de sí mismo

Emocional

- Capacidad de modular las emociones fuertes.
- Flexibilidad emocional, capacidad de recuperarse de la decepción, de las situaciones difíciles y seguir adelante con la confianza y de forma positiva.
- El deseo de crear e innovar.
- La voluntad e interés de experimentar y aprender.
- Una autoestima saludable basada en el autoconocimiento y el de los demás.

Social

- Comprenden sus sentimientos e intenciones.
- Comprenden los sentimientos e intenciones de los otros.
- Responden a los sentimientos e intenciones de los otros de manera adecuada.
- Controlan los efectos de las respuestas en los demás.
- Sabe escuchar y comunicar.
- Demuestra un buen sentido del humor que no se basa en el ridículo.
- Recupera y repara rupturas en las interacciones con los demás.

Prosocial

- Capacidad para ayudar a regular a los demás y corregularse con los otros.
- Sentido de honestidad con ellos mismos y con los demás.
- Empatía emocional y cognitiva.
- Capacidad de poner las necesidades e intereses del grupo por delante de las propias.
- Deseo de hacer lo correcto.
- Responsabilidad de actuar por convicción.

ROL DE LA FAMILIA

- ▶ Desarrollar hábitos saludables
- ▶ Ayudarle a identificar sus emociones y las diferentes opciones para expresarlas.
- ▶ Desarrollar la comprensión frente al aprendizaje social.
- ▶ Permitir que el niño encuentre las formas de solucionar las dificultades.
- ▶ Evitar la sobreprotección.
- ▶ Promover la comprensión de las experiencias y sentimientos de los demás.
- ▶ Fomentar la cooperación, la tolerancia y el respeto.
- ▶ Desarrollar posturas críticas frente a las “creencias culturales” en lo que respecta a lo socioemocional y prosocial.
- ▶ Dar ejemplo de autorregulación.

ETICA DEL CUIDADO



PARA LLEGAR A SUS HIJOS RECUERDE QUE :

1. Somos responsables de lo que pensamos, sentimos y de cómo nos comportamos.
2. Para poder influir de manera positiva en nuestros hijos, primero nos conviene influenciar de manera positiva en nosotros mismos y en nuestras emociones.
3. Evitemos utilizar pensamientos irracionales.
4. Enfrentemos las situaciones como son y no como “deberían” ser.

MUCHAS GRACIAS

Juan Carlos Pérez Piedrahita

www.naujsolrac.com

naujsolractor@gmail.com

Cel: +573165332081

