

Querido/a educador/a, en esta infografía comprenderás en qué consiste la categoría de autocontrol o autogestión y cómo se desarrolla en las distintas etapas del desarrollo humano.

CATEGORÍA DE AUTOGESTIÓN:



En esta categoría se encuentran las habilidades para manejar las propias emociones, pensamientos, y comportamientos de uno de manera efectiva en diferentes situaciones y para lograr metas y aspiraciones. Esto incluye la capacidad para retrasar la gratificación, manejar el estrés y sentir la motivación y la voluntad para lograr metas personales y colectivas.

<https://casel.s3.us-east-2.amazonaws.com/CASEL-Wheel-Spanish.pdf>

Veamos ahora cómo se desarrolla la autogestión a lo largo de nuestro desarrollo:



Primera infancia

Las niñas y los niños son capaces de manifestar cuando una situación les está generando estrés o molestia. Tal vez lo manifiesten a través del llanto o los gritos. Aún no pueden regular del todo sus conductas.



Niños de 7 a 10 años

Las niñas y los niños empiezan a comprender la importancia de gestionar sus emociones para no hacer daño a otras personas y, con esa intención, comienzan a adaptar sus reacciones a las normas sociales.



Adolescencia

En la adolescencia, aumenta la capacidad para postergar la gratificación e ir en busca de beneficios mayores en mayor plazo, en lugar de satisfacciones inmediatas.

Una persona que ha trabajado en su autogestión:

Reconoce en sí misma señales fisiológicas y psicológicas que evidencien estrés en su cuerpo.

Se siente capaz de pedir ayuda y poner en práctica estrategias para reducir su nivel de estrés.

Reconoce la importancia de gestionar sus emociones y canalizarlas constructivamente, al poner en práctica estrategias que ha identificado como útiles y funcionales.

Se plantea metas a corto, mediano y largo plazo y será capaz de aplazar pequeños beneficios con el fin de alcanzar un beneficio a futuro.

Prioriza las metas más importantes y planeará paso a paso acciones para llegar a ellas.



Adultos