



HABILIDAD: Autoregulación Elebo



Entendiendo la autorregulación



BOOST
TRAIN & RETAIN

¿Qué es la autorregulación?

Explorando la base del control emocional y conductual

Definición: La autorregulación implica gestionar el comportamiento, las emociones y los pensamientos para alcanzar objetivos a largo plazo.

Regulación Conductual: Elegir acciones alineadas con tus objetivos.

Regulación Emocional: Manejar las respuestas emocionales en diversas situaciones.

Regulación Cognitiva: Modulación de las respuestas dentro de actividades cognitivas.

Importancia: Es fundamental para un comportamiento adaptativo y positivo en la vida personal y profesional.



Causas de la pobre autorregulación

Desafíos para la autorregulación

Identificación de desencadenantes y estresores comunes

- **Estresores Personales:** Falta de sueño, mala alimentación, mínima actividad física.
- **Estresores Ambientales:** Sobrecarga de trabajo, relaciones tóxicas, falta de apoyo social.
- **Indicadores Conductuales:** Procrastinación, impulsividad, estallidos emocionales.
- **Impacto:** Una pobre autorregulación puede conducir al estrés, agotamiento y problemas de salud.





BOOST
TRAIN & RETAIN

Mejorando la autorregulación

Desarrollando habilidades más fuertes de autorregulación

Estrategias y prácticas efectivas

- **Mindfulness:** Se centra en ser intensamente consciente de lo que se siente y se percibe en el momento sin interpretación ni juicio.
- **Reestructuración Cognitiva:** Cambio de pensamientos destructivos o reacciones inapropiadas.
- **Construcción de Resiliencia:** Mejora de la capacidad para enfrentar la adversidad.
- **Técnicas:** Practicar ejercicios como la respiración profunda, la meditación y el establecimiento de pequeños objetivos manejables.



Herramientas para la autorregulación

Herramientas para mejorar la autorregulación

Ejercicios prácticos y recursos

- **Diario de Reflexión Diaria:** Registra y reflexiona sobre experiencias, emociones y respuestas diarias.
- **Taller de Establecimiento de Objetivos:** Aprende a establecer objetivos SMART que sean específicos, medibles, alcanzables, relevantes y con tiempo definido.
- **Aplicación:** Cómo y cuándo usar estas herramientas de manera efectiva para mejorar la autorregulación.



Implementación de la autorregulación en el lugar de trabajo

Autorregulación en el trabajo

Aplicación de habilidades en un entorno profesional

- **Relaciones Profesionales:** Gestiona las reacciones e interacciones con los colegas.
- **Gestión de la Carga de Trabajo:** Técnicas para manejar el estrés y evitar el agotamiento.
- **Retroalimentación y Adaptación:** Utiliza la crítica constructiva para mejorar los resultados laborales..



Medición de la mejora

Seguimiento del progreso en autorregulación

Métodos y herramientas para evaluar la mejora

- **Herramientas de Evaluación:** Listas de verificación de autoevaluación, formularios de retroalimentación y aplicaciones de seguimiento del progreso.
- **Técnicas de Revisión:** Revisión regular de objetivos y respuestas emocionales para medir el crecimiento.
- **Estrategias de Adaptación:** Cómo ajustar tus estrategias basándote en los resultados de las evaluaciones.



Conclusión y próximos pasos



BOOST
TRAIN & RETAIN

Compromiso con la autorregulación continua

El camino hacia un desarrollo personal y profesional sostenido

- **Compromiso a Largo Plazo:** Importancia de la práctica regular y el aprendizaje continuo.

- **Habilidades para Toda la Vida:** Cómo mantener la autorregulación puede mejorar la calidad de vida en general y el éxito profesional..





Funded by
the European Union

El europeo Comisión apoyo para el producción de este publicación hace no constituir un respaldo de la contenido cual refleja el puntos de vista solo de los autores , y el Comisión no se puede celebrar responsable para cualquier uso que puede hacerse de la _ información contenido en el mismo .

