



# Autocontrol

VIDEO El mundo de Elena y Carlos: Autocontrol

El autocontrol es la capacidad que nos permite responder de forma adecuada a nuestras emociones y no dejar que sean éstas las que nos controlen a nosotros. Muchas veces, si tenemos emociones como enojo o tristeza y dejamos que éstas controlen lo que decimos o hacemos, lo más probable es que reaccionemos de una forma que después nos parecerá desagradable o nos causará arrepentimiento.

El autocontrol no se trata de suprimir nuestras emociones ni nos quita el derecho a expresarlas. Más bien, **se trata de aprender a manifestarlas sin herir o perjudicar a otras personas o a nosotros mismos.** Esto no siempre es sencillo; necesitamos mucha práctica, esfuerzo y paciencia con nosotros mismos, incluso como adultos.

**Algo que nos puede ayudar a tener autocontrol es identificar las situaciones y las emociones que normalmente nos hacen reaccionar de una manera que no nos gusta o que hiere a los demás.** Luego, podemos pensar cómo nos gustaría reaccionar ante ellas para que, cuando las volvamos a experimentar, nos esforcemos en calmarnos y tratemos de recordar la forma en que queremos reaccionar.

**Cuando conocemos nuestras emociones, podemos expresarlas mejor y hablar con los demás acerca de las cosas que nos gustan o nos disgustan, de las cosas que nos hieren y nos enojan.** Esto nos ayudará a disminuir las situaciones que nos hacen reaccionar de mala manera.

Reaccionar bien no siempre es sencillo, menos cuando estamos en una situación que nos provoca estrés, pero es muy importante que nos esforcemos para evitar más problemas o preocupaciones.

# ACTIVIDADES

EJES TRANSVERSALES

## 1.º, 2.º y 3.º

### YO CONTROLLO MIS REACCIONES

**Organización:** individual y grupal

**Materiales:** hojas de papel y colores

1. Entrega una hoja a cada niño y solicítale que la doblen en dos partes iguales. En cada lado deben anotar o dibujar una emoción, de un lado alegría y del otro enojo.
2. Luego, pídeles que escriban o dibujen detrás de la mitad correspondiente lo que hicieron (o cómo

reaccionaron) cuando se sintieron alegres y lo que hicieron cuando estaban enojados.

3. Reflexionen sobre la importancia de identificar la emoción que sentimos y pensar qué la origina. Debemos evitar hacer lo primero que se nos ocurre. Sugiere a los niños algunas estrategias para manejar sus emociones, por ejemplo: si están muy alegres, pueden platicar en lugar de gritar; si están enojados, pueden respirar profundamente, soltar el aire despacito y repetir el ejercicio varias veces, cada vez más despacio, hasta calmarse.

---

## 4.º, 5.º y 6.º

### YO CONTROLLO MIS REACCIONES

**Organización:** individual y grupal

**Materiales:** hojas de papel y colores

1. Entrega una hoja a cada niño y solicítale que la doblen en dos partes iguales. En una mitad deben anotar “alegría” y en la otra “enojo”.
2. Solicítale que piensen cómo han reaccionado al sentirse alegres y al sentirse enojados; después, deberán escribirlo en el cuadro correspondiente.

3. Reflexiona con ellos sobre la importancia de identificar la emoción que sentimos y pensar qué la origina. Debemos evitar hacer lo primero que se nos ocurre.

4. Sugiere a los niños algunas estrategias para manejar sus emociones, por ejemplo: si están muy alegres, pueden platicar en lugar de gritar; si están enojados, pueden respirar profundamente, soltar el aire despacito y repetir el ejercicio varias veces, cada vez más despacio, hasta calmarse.