



Autocontrol

y

Felicidad

**Contrólate...**

*El autocontrol está muy ligado a nuestra felicidad, ya que si poseemos esta habilidad social (que es muy compleja), tendremos la capacidad para controlarnos a nosotros mismos, para controlar nuestras emociones, nuestros impulsos, comportamientos y deseos.*

*El saber controlarnos nos permitirá afrontar nuestro día a día con mucha más tranquilidad y eficacia.*

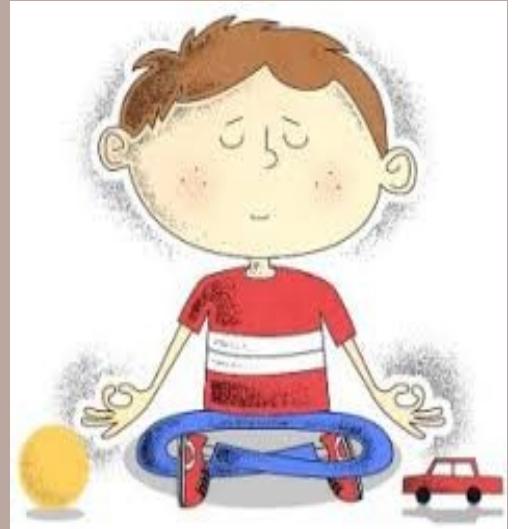
*Para adquirir el autocontrol, lo primero que tenemos que hacer es; conocernos, conocer nuestras emociones.*

*Desde aquí os invito a que diariamente analicemos rigurosamente todo aquello que sentimos a lo largo del día y le pongamos nombre.*

## **Beneficios del Autocontrol**

- Permite afrontar las situaciones difíciles con mayor eficiencia*
- Ayuda a mantener la calma*

- *Ayuda a tener mayor claridad de pensamiento*
- *Beneficia la relación con los demás*
- *Permite controlar el estrés cuando te sientes bajo presión*
- *Aumenta la capacidad de concentración.*
- *Mejora nuestra autoestima.*
- *Mejora nuestro bienestar emocional.*
- *Ayuda a tomar mejores decisiones*



*Para trabajar el autocontrol lo más importante es; que tenemos que tener una actitud positiva y poner de nuestra parte para regular nuestras emociones.*

*Empezamos...*



- 1. Analizaremos y tomaremos conciencia de nuestras emociones. En definitiva de lo que sentimos en ciertas situaciones. Es muy importante que aprendamos a identificarlas.*
- 2. Tener claro que queremos controlar y qué comportamiento cambiar.*
- 3. Cuando se nos presenten situaciones difíciles, nos tomaremos un tiempo para apartarnos de la situación, tranquilizarnos y pensar. No debemos actuar por el primer impulso que nos venga. Desde esa distancia y con un poco de tranquilidad iremos viendo la situación de otra manera y será más fácil y efectiva solucionarla.*
- 4. Modificaremos en lo que podamos nuestro ambiente, buscando formas o contextos que permitan reducir nuestras emociones negativas y buscando aquellos en los que aumenten los efectos emocionales positivos. Es decir, buscaremos aquello que nos siente bien.*

*Si sigues estos pasos estarás cada vez más cerca de lograr tu autocontrol, de desarrollar una vida más equilibrada y feliz, porque recuerda que tú felicidad depende de la forma en que interpretas y afrontas la realidad, y eso es algo que únicamente está en tus manos.*



*Recordamos que estos beneficios que nos reporta el autocontrol, repercute de la misma forma en nuestros hijos, familia, amigos...con lo cuál, estamos beneficiando también a todas las personas que nos rodean. Si pensamos en los más pequeños les estaremos facilitando el aprendizaje de esta habilidad y del mismo modo les estaremos educando en un ambiente emocionalmente sano.*

## **Como trabajamos el autocontrol en casa:**

*Al igual que las personas adultas lo primero que tenemos que trabajar con nuestros pequeños es enseñarles a identificar y a aprender sus emociones.*

( un buen recurso para trabajar esto con los más pequeños es el libro del monstruo de colores que os pondré al terminar la sesión en un enlace).

### **Emocionario personal:**

Esta actividad la podemos enfocar como una manualidad en casa y cada miembro de la familia elaboraremos nuestro emocionario personalizado con los ítems correspondientes. Esta actividad nos va a servir para identificar nuestras emociones y tenerlas recogidas en un registro, de esta forma seremos más conscientes de lo que sentimos y porqué nos hemos sentido de determinada manera.

Cuando experimentemos una situación que te produzca una emoción que nos resulte difícil de controlar rellenaremos el siguiente registro:

- ¿Cómo se llama la emoción que he sentido?
- ¿Que manifestaciones físicas me produce?
- ¿Qué pensamientos me ha generado?
- ¿Cómo he afrontado la situación?

### **Utiliza la técnica de la tortuga:**

Esta técnica consiste en mantenerse al margen del conflicto hasta que sepamos cómo vamos a manejar la situación. Contar hasta 10 funciona para tranquilizarte y



tomar las riendas desde la calma. Y cuando estés preparado/a, coméntalo.



Podemos **pedir ayuda al peque**, así lo implicamos en nuestras emociones. Por ejemplo, podemos decirle:

*“Me enfada que no recojas tus juguetes. Seguro que tú no quieres que me enfade y yo tampoco quiero enfadarme contigo. ¿Intentamos evitarlo?”*

Utiliza una **comunicación más directa y concreta** con el hecho que se está produciendo. Por ejemplo, en lugar de decir: “Siempre me haces llegar tarde”, dile:

*“Me estoy enfadando porque vamos a llegar tarde”*

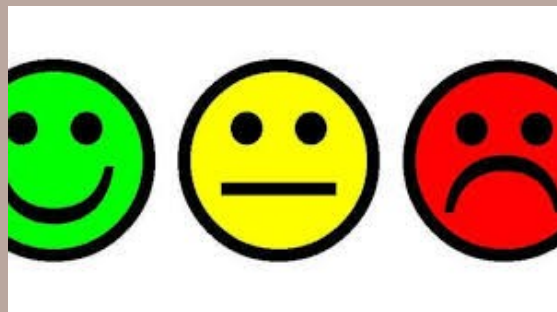
**Reconoce los sentimientos del niño, y si la ira aparece, no la niegues.** Ponle nombre, y ayúdale a encaminar

ese sentimiento buscando una solución o alternativa. Podemos decir algo así como:

*“Te veo muy enfadado porque...” “Veo que estás tan enfadado como lo estoy yo...”*

Existen muchas técnicas para trabajar el autocontrol con los niños, os voy a contar a continuación una actividad para ello, y que además nos servirá a toda la familia.

### *El semáforo de las normas*



*Es un semáforo imaginario, para las personas adultas.*

Imagina un semáforo de 4 colores. Sí, es un semáforo un poco especial, porque tiene verde, amarillo, naranja y rojo. Esta técnica nos servirá tanto a los adultos como a los más pequeños a tener claras las normas de la casa y aumentar el autocontrol en situaciones conflictivas que podamos tener.

**VERDE:** aquí estarán las normas que se podrán negociar dependiendo de cada situación.

**AMARILLO,** se refieren a cosas que para los adultos son importantes, y que no estamos dispuestos a ceder fácilmente. Somos estrictos en el cumplimiento de esas normas, pero sabiendo que nos las podemos saltar en casos excepcionales: un cumpleaños, una enfermedad, una broma, etc.

**NARANJA,** Estas normas son rígidas, si bien pueden saltarse en circunstancias que están claramente definidas como excepcionales. Por ejemplo,

**ROJO,** se refiere a las normas que protegen de un peligro real e inmediato. O que pueden causar un daño a terceros. No hay ningún tipo de negociación posible, y saltarse la norma tendrá una respuesta rápida y contundente

Cada familia tiene sus propias normas y su funcionamiento. Salvo en casos extremos, no es tan importante cuáles sean las normas existentes, sino que tanto niños como adultos puedan regularse y comprender la diferencia entre esos 4 niveles, y que las respuestas



ante el no cumplimiento sean adecuadas a cada miembro de la familia.

También podemos utilizarlo como técnica específica de autocontrol que al igual que antes, podemos utilizarlo en casa para los adultos y los niños.

Pintaremos entre todos un semáforo, lo haremos como más nos guste respetando los colores. Podemos hacerlo grande y ponerlo en un lugar visible para todos.

Esta técnica es muy fácil. Cuando una situación nos supere en casa, o nuestros pequeños tienen un mal momento, tenemos que explicarles que en ese momento de enfado tenemos que irnos ante el semáforo.



1. Frente al color rojo me paro.
2. Pienso en esa situación por la que estoy enfadada o enfadado.
3. Una vez calmada actúo buscando posibles soluciones.

## Enlaces

<https://www.youtube.com/watch?v=S-PTa2ONNrl> : Monstruo de colores.

<https://youtu.be/riwGSIUkXR8>: Cuento de la tortuga.

<https://youtu.be/6lg8PmM3RkQ>: Iniciación técnicas de relajación.

<https://cuentosparadormir.com/infantiles/cuento/gritos-con-los-mosquitos>

<https://youtu.be/ibJFHBTWBDA>: cuento Respirar

<https://youtu.be/MI755rMOou0>: yoga para niños.