

Técnicas para fortalecer tu autocontrol

ESTUDIANTES

Objetivo

Aprender y aplicar técnicas que te ayuden a controlar tus emociones en situaciones de estrés o cuando algo te desborda, ya sea en la escuela o en casa.

Técnicas de autocontrol

Estas herramientas te ayudarán a reducir el estrés y la ansiedad, y te proporcionarán estrategias específicas para manejar problemas de forma más efectiva:

Cuando empieza la situación estresante

Identifica lo que está ocurriendo:

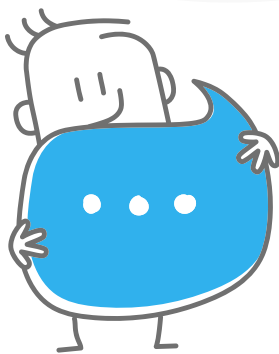
Reconoce si la situación te está superando y si estás perdiendo el control.

Haz una pausa: Tómate un momento para respirar y pensar antes de actuar. Esto te permitirá reaccionar de manera más tranquila y acertada.

Durante la situación estresante

Háblate a ti mismo: Recuérdate que lo que sientes es normal. Usa frases como “Es natural sentirme así, puedo manejarlo”.

Enfrenta la situación sin exagerar:
Di para ti: “No le voy a dar más importancia de la que realmente tiene”.



Después de la situación estresante

Reconóctete por mantener el control:

Felicítate por haber manejado la situación, por ejemplo: “Logré calmarme a pesar de estar muy molesto”.

Recuerda que tener en mente estas acciones te ayudará a no perder el control en momentos difíciles.

Referencias bibliográficas

CASEL (2020). Marco de SEL de CASEL: ¿Cuáles son las áreas de competencias principales y dónde se promueven? <https://casel.org/wp-content/uploads/2020/10/SEL-Framework-Spanish.pdf>