

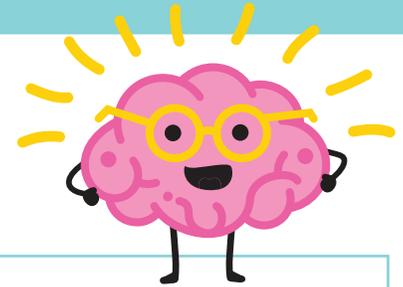


# Sobre el Autocontrol - Nivel 1

## Actividades para alumnos

### Guía de visualización del vídeo

**Hazlo ahora:** escribe 1-2 frases en el recuadro de abajo en respuesta a la pregunta:  
**¿Cuáles crees que son las diferencias entre ser impulsivo y saber autocontrolarse?**

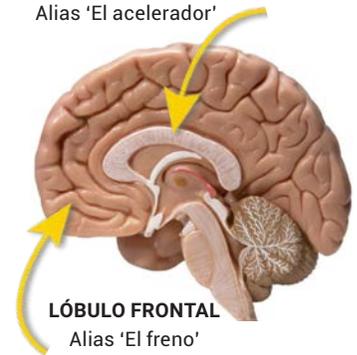


### Rellena los espacios en blanco

Un \_\_\_\_\_ es un deseo o motivo afectivo que induce a hacer algo de manera súbita, sin reflexionar. Ser impulsivo es actuar sin \_\_\_\_\_.

El \_\_\_\_\_ es la capacidad de resistir la tentación de hablar antes de pensar, o de pensar antes de actuar, teniendo en cuenta las consecuencias antes de hacerlo.

**SISTEMA LÍMBICO**  
Alias 'El acelerador'



**LÓBULO FRONTAL**  
Alias 'El freno'

**Enumera los beneficios de tener autocontrol:**

- 
- 
- 
- 



**Enumera algunas estrategias para mejorar tu autocontrol:**

- 
- 
- 
- 

**Parémonos a pensarlo...**

**PC #1** - ¿En qué situaciones te resulta difícil autocontrolarte?

**Parémonos a pensarlo...**

**PC #2** - Describe qué significa para ti el «Urge Surfing» (Surfear la Urgencia) y pon un ejemplo de cuándo y cómo usar la técnica.



## Actividad n.º 1 - Individual

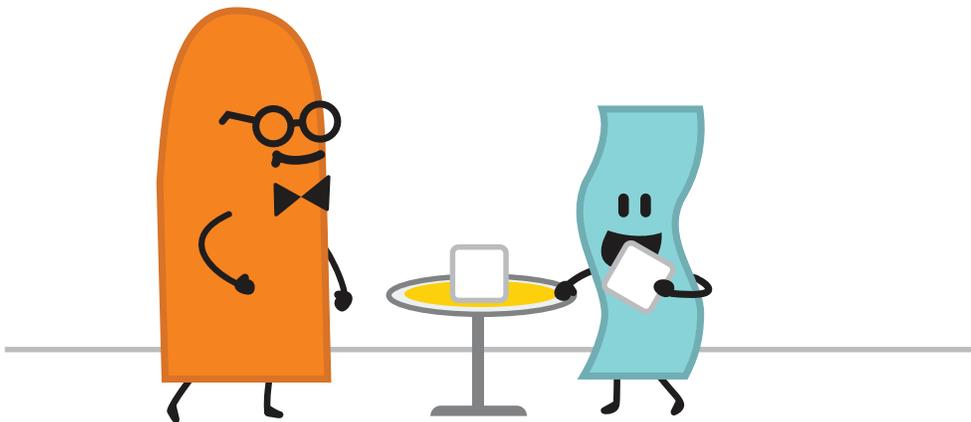
**Instrucciones:** en la tabla, escribe en la izquierda situaciones en las que se necesite tener mucho autocontrol. En la derecha, escribe qué estrategia de autocontrol aplicarías a cada situación.

Situación que requiere autocontrolarse	Estrategias para usar el autocontrol

---

## Actividad n.º 2 - Grupal

**¡Hora de actuar!** Producid un anuncio publicitario: en tu grupo, cread un anuncio intentando vender el «autocontrol». Tenéis que hacer hincapié en los beneficios del autocontrol y en cómo usarlo.





### Actividad n.º 3 - ¡Quiero saber más!

**Escribe una historia** - Escribe una breve historia sobre dos personajes, uno que tenga autocontrol y otro que sea impulsivo. Describe cómo reaccionan en la misma situación y las consecuencias de sus actos.

## Concurso «Cerebritos»

1. ¿Un \_\_\_\_\_ es un deseo o motivo afectivo que induce a hacer algo de manera súbita, sin reflexionar.
  - A. Acelerador.
  - B. Autocontrol.
  - C. Impulso.
  - D. Sistema límbico.
2. ¿Cuál de las siguientes no es una estrategia para mejorar nuestra capacidad de autocontrol?
  - A. Hacer lo que quiere hacer sin pensarlo.
  - B. Respirar profundamente tres veces.
  - C. Meditar.
  - D. Dejar el tema un rato y volver a pensarlo después.
3. ¿Los estudios demuestran que tener autocontrol puede ayudar a los estudiantes a:
  - A. Tener más control de su vida como adultos.
  - B. Tener más seguridad en sí mismos.
  - C. Tener más motivación para alcanzar sus objetivos.
  - D. Todas las anteriores.
4. ¿Cuál de las siguientes es un ejemplo de impulsividad?
  - A. Esperar unos instantes antes de responderle a alguien que te ha dicho algo que te molesta.
  - B. Empujar a un compañero de clase que se cuela delante de ti en la cola.
  - C. Respirar profundamente varias veces cuando tu hermano pequeño te está molestando.
  - D. Darle la espalda e irse de alguien que quiere pelearse conmigo.
5. **Verdadero/Falso:** Unos nacen con la capacidad de autocontrolarse y otros nacen impulsivos, no se puede evitar.

