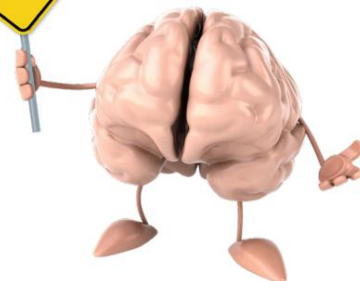


Habilidades de control de impulsos

Guía de actividades para los grados 3 a 5.



Know Your Neuro



Preguntas del cuestionario

1. ¿Qué es el control de los impulsos? Respuesta: La capacidad de controlar tu comportamiento independientemente de lo que suceda. estás pensando o sintiendo.
2. ¿Qué parte del cerebro ha sido apodada tu acelerador? Respuesta: El sistema límbico.
3. ¿Qué órgano del sistema límbico es conocido por buscar cosas nuevas que te hagan sentir bien? Respuesta: El núcleo accumbens o el "pedal del acelerador".
4. ¿Qué parte del cerebro se conoce como el "freno" y controla los impulsos? Respuesta: El lóbulo frontal.
5. Según las investigaciones, ¿cuál es el principal predictor del éxito en la edad adulta? Respuesta: Autocontrol.
6. En la prueba del malvavisco, ¿qué pudieron hacer los niños que retrasaron comer el malvavisco? Respuesta: Conocer más de sus propios objetivos a largo plazo, incluidos niveles más altos de educación, sentirse más seguros, comer alimentos más saludables, tener más relaciones satisfactorias y ahorrar más dinero.
8. ¿Cuántos segundos tarda en desaparecer una necesidad imperiosa? Respuesta: Aproximadamente 4 segundos.
9. ¿Cómo se llama la técnica que consiste en respirar profundamente tres veces para esperar a que disminuya el impulso? Respuesta: Surfear los impulsos.
10. ¿Cuáles son otras técnicas de control de impulsos? Respuesta: Disminuir la velocidad, hacer pausas, distraerse, hacer una lluvia de ideas para conductas alternativas, evaluar qué comportamiento sería mejor y actuar de forma más madura.

Actividades en el aula

Momentos sinceros

Pida a los alumnos que se dividan en parejas, en grupos pequeños o que realicen esta actividad con toda la clase.

Pídales que identifiquen las situaciones en las que les resulta más difícil controlar sus impulsos. Anímelos a que expliquen por qué.

Dé a los alumnos dos minutos para que piensen en todas las herramientas que puedan usar para controlar sus impulsos. Escriba sus respuestas en la pizarra.

Decide cuál es el más gracioso, el más efectivo y el más tonto.

Comportamiento de riesgo

En parejas, en grupos pequeños o con toda la clase. Pida a los estudiantes que discutan cómo Las drogas, el alcohol o los problemas de estado de ánimo pueden afectar el control de los impulsos.

Prueba de malvaviscos

Mira el video sobre la prueba del malvavisco en la Universidad de Stanford que se realizó en clase. Pida a los alumnos que busquen técnicas de control de impulsos y que anoten cuántas vieron usar a los niños. Comenten sobre ello.

https://www.youtube.com/watch?v=QX_oy9614HQ

A mi yo adolescente y adulto

Sabiendo que el autocontrol es el principal predictor del éxito en la edad adulta, pida a los estudiantes que escriban una carta en dos partes dirigida a sí mismos: un párrafo para su yo de 15 años y otro para su yo de 25. En cada párrafo deben describir lo que desean lograr a esa edad. La carta debe incluir consejos sobre las habilidades de control de impulsos que necesitarán practicar para alcanzar esos objetivos.

Preguntas para el debate

- En una escala del 1 al 10, donde 10 es la mejor calificación, valora tu capacidad de autocontrol.
- ¿Hasta qué punto reflexionas y predices las consecuencias de tu comportamiento?
- ¿La presencia de ciertos compañeros afecta tu control de los impulsos? ¿Por qué?
- ¿Cómo afecta la falta de sueño o de comida a tu autocontrol?
- ¿Cuándo has reaccionado impulsivamente y cuáles fueron las consecuencias?
- ¿Qué te dices a ti mismo cuando intentas controlar un impulso? ¿Tu diálogo interno aumenta o disminuye tu autocontrol? ¿Por qué?
- ¿Cuál es tu técnica favorita para controlar tus impulsos de comer alimentos poco saludables? ¿De intentar una conducta de riesgo como beber alcohol? ¿De decir algo hiriente o gritarle a alguien?