

Habilidades de control de impulsos

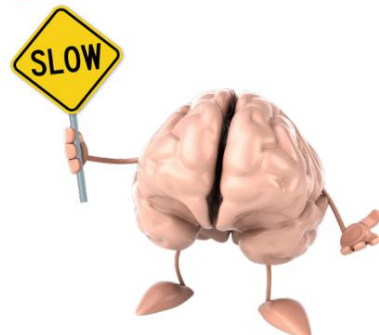
Guía de actividades para los grados 6 a 12



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. ¿Por qué los adolescentes son más sensibles a las cosas nuevas o novedosas que los adultos? Respuesta: Los adolescentes van a través de una fase de desarrollo de la identidad en la que necesitan probar muchas cosas nuevas para descubrir quiénes son.
6. Según las investigaciones, ¿cuál es el principal predictor del éxito en la edad adulta? Respuesta: Autocontrol.
7. En la prueba del malvavisco, los niños que comieron su primer malvavisco sin esperar a comer el segundo tuvieron más de qué en la adolescencia y la edad adulta?
Respuesta: Consumo de sustancias, problemas con el alcohol, trastornos alimenticios, delincuencia juvenil, menor capacidad para ahorrar dinero y menor capacidad para alcanzar metas a largo plazo.
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.



Actividades

Momentos sinceros

Pida a los estudiantes que se dividan en parejas o en grupos pequeños. Pídeles que identifiquen las situaciones en las que les resulta más difícil controlar sus impulsos. Anímalos a que expliquen el porqué con sus compañeros.

Idea genial

Mantén a los estudiantes en las mismas parejas o grupos que se indicaron anteriormente, o realiza esta actividad con toda la clase. Dale a los estudiantes dos minutos para pensar en tantas herramientas para controlar los impulsos como puedan. Decidan cuál es la más divertida.

Comportamiento de riesgo

Mantén a los alumnos en las mismas parejas o grupos que se indicaron anteriormente, o realiza esta actividad con toda la clase. Pídeles que comenten cómo las drogas, el alcohol o los problemas de estado de ánimo afectan 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

En la adolescencia y la edad adulta, los niños que tardaron más en responder la prueba del malvavisco:

- Tenía más autocontrol cuando se sentía frustrado.
- Se lograron más objetivos a largo plazo
- tomaron mejores decisiones alimentarias
- tenían relaciones más satisfactorias
- ahorró más dinero

A mi yo adulto

Sabiendo que el autocontrol es el principal indicador del éxito en la edad adulta, pida a los estudiantes que escriban una carta a sí mismos cuando tengan 25 años, describiendo lo que quieren lograr para entonces.

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?
¿Intentas controlar tus impulsos de comer alimentos poco saludables? ¿Participas en conductas de riesgo? ¿Dices cosas inapropiadas? ¿Gritarle a alguien?