

# AUTORREGULACIÓN



JUNAEB  
Ministerio de  
Educación

Gobierno de Chile

**¿Por qué es importante  
controlar los impulsos?**



**Es importante porque  
nos permite relacionarnos  
adecuadamente con las  
personas que nos rodean y  
con nosotros mismos.**



# ¿Cómo puedo controlar mis impulsos?



JUNAEB  
Ministerio de  
Educación

Gobierno de Chile

**1**

## Respira profundamente

Cuenta hasta 10 y piensa en las consecuencias que podría traer tu actuar

**2**

## Relaja tus músculos

Siéntate tranquilo, respira profundo y siente como tu cuerpo se relaja

**3**

## Regula el pensamiento

Piensa en las ideas que llegan a tu cabeza y descarta aquellas negativas

**4**

## Distracción

Busca una distracción para dejar de pensar en lo que te atormenta

**5**

## Practica Meditación

Te ayudará a relajar y a reducir los niveles de ansiedad

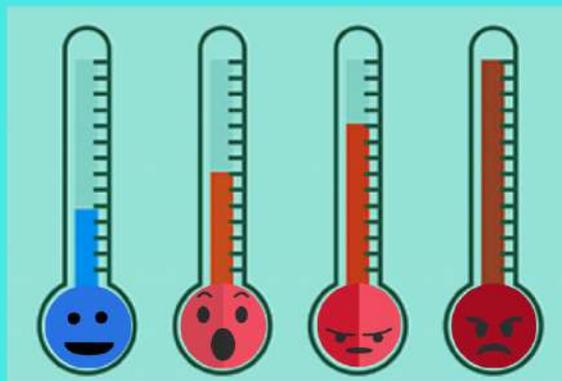


EDUCACIÓN  
**RAN  
CAGUA**

# AUTOREGULACIÓN

## CUALES SON MIS LÍMITES?

Siempre es importante preguntarse a si mismo el cómo controlo mis propios impulsos y como manejo el estrés diario.



## La autoregulación tiene múltiples beneficios :

Nos ayuda a expresarnos mejor y a hacernos entender a los demás: nos damos un tiempo para calmarnos y reflexionar más sobre lo que pensamos y sobre cómo manifestarlo al otro.

Nos permite tener en cuenta el punto de vista del otro: muchas veces cuando estamos enfadados no somos capaces de escuchar lo que nos dicen.

Mejora de la autoestima: percibir que somos capaces de manejar nuestras emociones de forma adecuada y reducir las situaciones de descontrol facilita que creamos más en nuestras capacidades



Nos permite pensar con más claridad, con más fundamento.



# AUTORREGULACIÓN

Siendo un adolescente



## ¿Cómo aprendo a manejar el estrés?

Primero debemos recordar que el estrés es una respuesta física a estados nerviosos de alta intensidad, por lo que se pueden presentar los siguientes síntomas:



# ¡Consejos para ganarle al estrés!



Escucha música alegre



Expresa tu amor y cariño

Manten contacto con amigos



Practica algún ejercicio físico



Alimentate bien



No te sobrecargues de tareas



*enjoy every moment.*

