

FUENTES:

<https://clinciaisabelmenendez.wordpress.com/>

<https://www.imageneseducativas.com>

Definimos el autocontrol como la capacidad para dirigir nuestra conducta en el sentido deseado, es decir, gestionar nuestras emociones de la manera más adecuada para poder evitar o minimizar consecuencias negativas de nuestros actos.

El **autoncontrol** no es innato, es una cualidad que se va adquiriendo y es un aspecto muy importante a trabajar en la infancia, especialmente en el caso de los niños con alta impulsividad.

La edad ideal para comenzar a trabajar el autocontrol es a partir de los 2 años, cuando se adquieren habilidades verbales y su capacidad cognitiva ya les permite interiorizar normas y asociar situaciones-acciones.



Imágenes
Educativas.com



Existen numerosas técnicas para trabajar de manera lúdica con los niños el autoconocimiento emocional. Hoy os hablamos de LA TÉCNICA DEL VOLCAN.

Consiste en imaginarse el proceso de erupción de un volcán. Antes de que sus emociones se descontrolen, en su estómago sentirá calor y sensaciones que le indicarán que está a punto de “estallar”, al igual que pasa en una erupción. La técnica se basa en **controlar y calmar las sensaciones antes de que “erupcione” el volcán**. Nos ayudaremos de imágenes si hace falta para ayudarle a comprender e integrar el proceso.



En nuestro caso, lo que hacemos es explicarles a los niños que cuando existe algo que no nos gusta y nos empezamos a enfadar, empezamos a experimentar en nuestro vientre un ligero calor, como si se empezara a calentar la lava de un volcán. Según va pasando el tiempo, y si no sabemos cómo apagar el fuego del volcán, la lava se pone a hervir y erupciona, estalla y puede quemar todo. Se trata de que los peques aprendan a identificar situaciones que les alteran y también las conductas inadecuadas que realizan. **Es aconsejable combinar esta técnica con la respiración o con la cuenta hasta 10 o 20** para que el niño aprenda a gestionar la emoción y no reprimirla. Deben tener claro que enfadarse no es malo, siempre y cuando sepamos qué hacer con ese enfado.

Dibujamos un volcán de ejemplo, para que luego cada niño dibuje el suyo y lo coloree de la manera que más le apetezca. En la base del volcán ponemos las “cosas que me enfadan” y en la zona superior, como si fuera la lava, las “cosas que pasan cuando me enfado”. Al hacerlo en grupo, se facilita la expresión de situaciones y conductas inapropiadas, ya que de esta manera se dan cuenta de que a más niños les pasa lo mismo en ocasiones.

