

# Círculo de control

## FINALIDAD

- Guíe a los niños a que se centren en las cosas que pueden controlar y reconocer, y las que no pueden controlar dentro de una situación.
- La ansiedad puede acumularse cuando nos enfocamos demasiado en cosas que no podemos controlar, por lo tanto, esta actividad nos ayuda a enfocar nuestra energía en cosas que están bajo nuestro control.

## OBJETIVO

- Aliviar la ansiedad y las preocupaciones.
- Desarrollar resiliencia ante situaciones estresantes y situaciones fuera de nuestro control.
- Crear conciencia de lo que está causando nuestras preocupaciones o ansiedad.

## INSTRUCCIONES

### Materiales

- Hoja de trabajo del círculo de control
- Pluma o lapiz

### Montaje

1. Escriban las cosas en su vida que tienen bajo control o que pueden cambiar.
2. Fuera del círculo, escriban las cosas de su vida que no se pueden controlar.
3. Hablen sobre estas

### Aplicación

- En las "Cosas que puedo controlar", reconozca lo que realmente podría estar bajo control (por ejemplo: cantidad de agua consumida, mis elecciones, mis palabras)
- Fuera del círculo, reconozca aquello sobre lo que no tiene control (por ejemplo: el clima, las acciones de los demás, las palabras de los demás)

**¡Cuéntanos cómo va la actividad!**

Nos encantaría recibir tus fotos o que nos etiquetes en las redes sociales



@ErikasLH



@ErikasLH



erikas.lighthouse



@Erika's Lighthouse

## AL HABLAR DE LAS COSAS QUE PUEDES CONTROLAR

Piensa en las prácticas de cuidado personal, las metas personales, los límites que se pueden establecer, las palabras que puedes elegir al hablar, las acciones que se pueden controlar y las reacciones a las situaciones que nos rodean. Cuando enfocamos la mayor parte de nuestra energía en esta lista, estamos practicando la autoconciencia y mejorando nuestro bienestar mental.

## AL HABLAR DE LAS COSAS QUE NO PUEDES CONTROLAR

Trabajemos en dejar estas ir. Esto nos permite recuperar una sensación de control. Esto no significa que vayan a desaparecer o que las ignoremos por completo, pero nos ayuda a ser conscientes de cuánta atención les estamos dando. A veces es posible que tengamos que aceptar que algunas cosas no cambiarán. Cuando nos damos cuenta de las cosas que están fuera de nuestro control, podemos concentrar la mayor parte de nuestra energía en las cosas en las que realmente podemos influir.

COSAS QUE PUEDO CONTROLAR

COSAS QUE NO PUEDO CONTROLAR