

HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES

¿Qué es el control inhibitorio?



GUÍA 6







¿Qué es el control inhibitorio?

El **objetivo** de esta guía es que practiques el control de tus reacciones inmediatas. Vamos a aprender acerca de nuestra capacidad de controlar las reacciones rápidas a situaciones cotidianas para comportarnos de manera efectiva.

Necesitarás los siguientes materiales:

- Un cuaderno para tomar notas.
- Lápiz o pluma para escribir.
- Un espacio cómodo para trabajar con la guía.
- Un reloj con cronómetro o el apoyo de otra persona que te ayude a contar el tiempo.

Estos son algunos íconos con los que te encontrarás. Cada vez que veas alguno de ellos tendrás que hacer lo siguiente:

-  **Con Internet:** este ícono te indicará los pasos que debes seguir en caso de que tengas acceso a Internet.
-  **Sin Internet:** este ícono te indicará los pasos que debes seguir en caso de que no tengas acceso a Internet.
-  **Escribe:** cuando veas este ícono debes escribir en tu cuaderno o en un anotador.
-  **Lee:** cuando veas este ícono debes leer con atención lo que te presentamos.
-  **Crea:** cuando veas este ícono reúne los materiales y sigue los pasos que te indicamos.
-  **Conversa:** cuando veas este ícono conversa sobre las preguntas que te presentamos con un familiar, con tu docente o con un compañero.



Múltiples tareas y distracciones

¡Hola! Esperamos que te encuentres muy bien. Te damos la bienvenida a esta guía donde tendrás la oportunidad de descubrir qué es el **control inhibitorio**. No te preocupes si no sabes lo que es por ahora, lo descubriremos más tarde por medio de la actividad de colores y palabras.



Antes de empezar, te invitamos a realizar un **ejercicio** que te permitirá descubrir cómo funciona tu atención al realizar una o varias tareas. Ten a la mano un cronómetro o pídele a alguien que cuente por ti.

- 1) Lee las siguientes filas lo más rápido que puedas y anota el tiempo que demoras en hacerlo en segundos, en tu cuaderno.

1 2 3 4 5 6 7 8 9
A B C D E F G H I

- 2) Esta vez, lee primero un elemento de la primera fila y luego un elemento de la segunda.

Por ejemplo, 1A, 2B, 3C...

Anota nuevamente el tiempo que demoras en hacerlo en segundos, en tu cuaderno.



Responde las siguientes preguntas en tu cuaderno:

- 1) ¿En qué caso demoraste más? ¿Por qué crees que fue así?
- 2) Al momento de leer las guías, ¿realizas otro tipo de tareas a la par?

El anterior ejercicio nos permite entender que al intentar realizar **múltiples tareas** a la vez, la calidad de tu concentración y tu desempeño pueden disminuir. También es posible que gastes más tiempo en terminar todas las actividades.



Por ejemplo, una **estrategia** para resolver estas guías puede ser priorizar y concentrar tu atención en **una tarea a la vez**. Puedes realizar otras actividades después, disminuyendo así las interrupciones de tu momento de lectura.



Colores y palabras

Te proponemos realizar el siguiente juego. ¡Puedes jugar con un familiar o con un compañero!



- 1) Observen la siguiente **imagen** y por turnos, digan en voz alta el color en el que está escrita cada palabra sin leerla textualmente. Por ejemplo, para la primera palabra deben decir "Rojo".
- 2) Cada jugador anota la cantidad de palabras que logra decir correctamente.
- 3) ¡Comparen las cantidades para ver quién logró decir más!



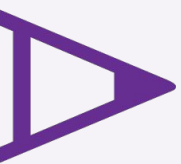
AZUL	ROJO	ROJO
ROJO	AMARILLO	AMARILLO
VERDE	AMARILLO	AZUL
AMARILLO	ROJO	ROJO
ROJO	VERDE	ROJO
ROJO	AZUL	AZUL
VERDE	AZUL	AMARILLO
AZUL	AMARILLO	VERDE
AZUL	ROJO	AZUL
AMARILLO	VERDE	ROJO
VERDE	VERDE	AMARILLO

La **inhibición** es la capacidad que tenemos para evitar reaccionar de manera **automática**. Esta habilidad nos permite tener mayor **control** sobre nuestras acciones y ajustar cómo nos comportamos. En el caso de la tarea de colores y palabras logramos dar una respuesta nueva (decir el color) controlando la interferencia de la tarea automática (leer la palabra). Esta habilidad nos ayuda a **tomar mejores decisiones**, por ejemplo, cuando nos trazamos planes o metas que requieren de tiempo para concretarse.



Responde las siguientes preguntas en tu cuaderno:

- 1) ¿Recuerdas otro momento en el que hayas podido inhibir una respuesta automática? ¿Quizás algo que ibas a decir o hacer?
- 2) ¿En qué situaciones es más probable que reacciones de forma automática? ¿Cuáles serían los posibles beneficios de responder de manera más pausada?



Reflexionamos sobre la experiencia

Para finalizar, **te agradecemos por el tiempo que dedicaste** a observar el **control inhibitorio** que tienes sobre tus propios impulsos. Esta habilidad que nos permite evitar responder automáticamente te ayudará a ser más consciente de tus comportamientos futuros.

Si quieres continuar profundizando en la atención y reconocimiento de tus impulsos y en cómo esta habilidad puede llevarte a mejorar la consecución de metas y sueños, puedes dirigirte a las guías número seis de los grados octavo y noveno.



Te invitamos a reflexionar sobre las siguientes preguntas.

¿Qué fue lo que más te llamó la atención o te emocionó de lo que experimentaste con esta guía?

¿Qué encontraste inquietante o preocupante?

En la **próxima guía** te acompañaremos a identificar y comprender la **emoción del miedo**.

¡Te deseamos una feliz semana!

¡Responde la encuesta y ayúdanos a mejorar! Da clic **aquí** y compártenos tu opinión sobre esta guía. También te invitamos a seguir nuestra cuenta de Instagram para participar en las actividades virtuales que realizaremos.



Ilustraciones e imágenes

1. <https://www.flaticon.es/>
2. <https://www.freepik.es/>
3. <https://www.pexels.com/es-es/>
4. <https://pixabay.com/es/>
5. <https://search.creativecommons.org/>

