

Echa el freno que se pone rojo

Los grupos extremistas y violentos adoptan un repertorio de conductas centradas en eliminar lo que consideran una amenaza (por ejemplo, al percibir que tu grupo está siendo atacado por otro), más que en resolver conflictos y reducir emociones desagradables. Tanto para prevenir que los/as jóvenes adopten este tipo de patrones de comportamiento, como para desenganchar a quienes ya los han adoptado, es necesario que adquieran habilidades para manejar las emociones y no actuar de forma impulsiva.

Esta breve técnica de autocontrol es un punto de partida para introducir a los/as jóvenes nociones sobre inteligencia emocional. El autocontrol puede entenderse como la capacidad para regular nuestras emociones en situaciones de malestar, malentendidos o tensión. Incluso para afrontar los conflictos más cotidianos, es esencial tomar conciencia de nuestras emociones y desarrollar las habilidades necesarias para gestionarlas.

Palabras clave: Autocontrol, inteligencia emocional.

Módulo	Tamaño del grupo	Edad	Duración
• Prevención • Estrategias de salida	• individual • pequeño	• 12 - 15 • 16 - 19 • 20 - 24	• 1 hora

Objetivos principales

- Identificar y analizar los tres componentes de las emociones (físico, cognitivo y conductual) y desarrollar la capacidad de detectarlas (autoconciencia emocional).
- Analizar las emociones a través de experiencias propias y compartirlas en grupo para favorecer la identificación y la cohesión.
- Conocer algunas pautas de autocontrol para gestionar emociones adversas.

Participantes

Este ejercicio se adapta a todo tipo de grupos; sin especificación de género.

Descripción de actividad

Paso 1: Realizar una lluvia de ideas sobre qué son las emociones. Se puede trabajar a partir de las cuatro emociones básicas: Alegría, Tristeza, Enojo y Miedo. Explicar qué son las emociones y sus tres componentes a través del esquema »Pienso, Siento, Actúo« (ver Anexo 1) para ejemplificar cómo influye lo que pensamos y hacemos en nuestras emociones, y viceversa.

Poner algunas emociones de ejemplo: (alegría, enfado, tristeza, etc.) y preguntar al grupo qué sentirían físicamente (tensión, relajación muscular, respiración rápida, lágrimas, contraer el cuerpo, etc.); qué pensarían (»no me quiere«, »no se preocupa de mí«, »no me hacen caso«, etc.) y qué harían (pegar, levantar la voz, activarse, no moverse de la cama, etc).

Paso 2: Pedir a los participantes que se pongan por parejas. Cada pareja hará tres columnas en un folio donde se recogerán los tres componentes de la emoción vistos anteriormente respondiendo a las siguientes preguntas:

- De las emociones desagradables que hemos visto ¿Cuál has sentido más últimamente? Enojo, miedo o tristeza (o una mezcla) ¿Qué ocurrió?.
- Piensa en la situación más reciente y trata de rellenar esta tabla:

¿QUE SENTISTE?

Sensación física

¿QUE TE IMAGINASTE?

Pensamientos

¿QUE HICISTE?

Conducta

Paso 3: Cada pareja tendrá que representar las dos situaciones o emociones recogidas en los pasos anteriores y el resto de la clase tendrá que adivinar de cuál se trata (si es un grupo grande, se pueden hacer subgrupos y que cada uno escoja dos situaciones/emociones).

Preguntar si les ha resultado fácil describir los componentes de la emoción y, si en alguna situación consiguieron que desaparecieran estas emociones, qué estrategias utilizaron.

Enfatizar la influencia de lo que pensamos y decimos, utilizando como ejemplos las situaciones recogidas por el grupo. Pedir que entre todos propongan pensamientos o actuaciones alternativas para manejar las emociones negativas (ej. *¿Qué harías si os ponéis muy nerviosos? ¿Qué podemos pensar en esos momentos para reducirlo? ¿Y qué podemos hacer?* Respirar, destensar los músculos, dejar la conversación para otro momento, pensar que no me está entendiendo, etc).

Paso 4: Se recomienda esta actividad si se dispone de tiempo suficiente (20-25 min.) y se han podido trabajar los pasos anteriores en profundidad. Se presenta a los participantes una breve y sencilla técnica de autocontrol en tres pasos *»El semáforo: ¡Para!, ¡Piensa!, ¡Continúa!«* (ver Anexo 2) para identificar cuando sentimos esas emociones y conocer algunas estrategias para gestionarlas.

Explicar que hay muchas técnicas para regular las emociones y que no a todo el mundo le sirven las mismas ni funcionan igual en todas las situaciones, pero es importante conocerlas y practicarlas para encontrar la que mejor se adapte a nosotros. La técnica del semáforo sirve principalmente para que prestemos atención a qué estamos sintiendo y poder poner en práctica alguna técnica de regulación:

1. Se presenta el primer paso *»Para«*. Se trata de identificar las sensaciones físicas de esa emoción (ej. me pongo tenso/a, respiro fuerte, levanto la voz etc.) e intentar contrarrestarlas. Pedir ejemplos de cómo se podría hacer y presentar la técnica volumen fijo, un paso atrás y 4-4-8.
2. En el segundo *»Piensa«*, se identifican pensamientos automáticos o negativos (ej. es que siempre es lo mismo, estoy harto/a etc.) y se replantean los objetivos que se buscan por ambas partes y las posibles soluciones. Presentar ejemplos de autoverbalizaciones para afrontar los pensamientos automáticos.
3. Por último, *»Continúa«*. Se resumen los puntos en común y se trata de buscar una solución. Si no se consigue utilizar las técnicas "vete fuera o aplaza la discusión".

Materiales necesarios

Papel, bolígrafo y la ficha «El semáforo» (es opcional y orientativa).

Metodología

Auto-evaluación

Recomendaciones

- Adaptar el número de emociones y el nivel de análisis en función de la edad y la experiencia previa del grupo en dinámicas de desarrollo emocional.
- La persona dinamizadora preparará unas tarjetas para los/as jóvenes, con los pasos de la técnica y las distintas estrategias en cada uno de ellos.
- Se recomienda completar esta actividad con dinámicas dirigidas a abordar la expresión y regulación emocional, autocontrol y distorsiones cognitivas (pensamientos automáticos o ideas erróneas):

Fuente / Literatura

Adaptación de Araujo, I. (2005). Manual de autocontrol. *Centro de Atención al Menor Alborada*.

Notas de actividad

Documentos de soporte:

[Anexo 1 - Hoja de trabajo: Componentes de la emoción](#)

[Anexo 2 - Hoja de trabajo: Técnica del semáforo](#)



Licencia de atribución CC usos no comerciales y share-alike
<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/>

Echa el freno que se pone rojo. Extraído de Miércoles Mayo 6, 2026 desde <https://toolbox.ycare.eu/courses/YCARE275/>

<https://www.ycare.eu>

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Esta publicación financiada con el apoyo de la Comisión Europea es responsabilidad exclusiva de su autor, y la Comisión no se hace responsable del uso que pueda hacerse de la información aquí difundida.