

# El autocontrol emocional

La fuerza de educar en positivo

Guía 3  
Colección



ALDEAS  
INFANTILES SOS



GOBIERNO  
DE ESPAÑA

MINISTERIO  
DE DERECHOS SOCIALES, CONSUMO  
Y AGENDA 2030



POR SOLIDARIDAD  
OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL



## El autocontrol emocional: la fuerza de educar en positivo

1. **Introducción a la disciplina positiva en la familia y el hogar** \_\_\_\_\_ 4
2. **El autocontrol emocional y conductual del adulto en la disciplina positiva** \_\_\_\_\_ 7
3. **Pasando a la acción. Afrontando situaciones difíciles** \_\_\_\_\_ 8

### COLECCIÓN CRECER. 3. EL AUTOCONTROL EMOCIONAL: LA FUERZA DE EDUCAR EN POSITIVO

**Material elaborado:** Escuela Nacional de Formación de Aldeas Infantiles SOS España (Academia SOS) para el desarrollo del proyecto Protegiéndolos: promoción de la salud mental y hábitos saludables en las nuevas generaciones.

**Autor de contenidos:** José Manuel Morell Parera, Director de la Escuela Nacional de Formación de Aldeas Infantiles SOS España. Psicólogo. Especialista en Psicología clínica.

**Revisión de textos:** María Eugenia del Río Cantero.

Todos los derechos reservados. Copyright de los textos, de las fotografías: Aldeas Infantiles SOS y sus autores.

Proyecto financiado por el Ministerio de Derechos Sociales y Agenda 2030. Granada, septiembre 2025.

No hay salud mental si un niño o una niña no se siente seguro. Por eso, lo primero que debemos garantizarles es un entorno protector.

La calma y la confianza que nacen de esa seguridad son el punto de partida para acompañarles, favorecer su desarrollo, apoyar su recuperación y contribuir a su estabilidad emocional. Todo ello influye directamente en su bienestar y en su salud mental.

Crear y mantener entornos afectivos y protectores, donde los derechos de niños, niñas y jóvenes estén garantizados y sean tratados con dignidad y respeto, constituye el propósito central de la Política de Protección Infantil y Juvenil de Aldeas Infantiles SOS.

El desarrollo de esta Política implica la puesta en marcha de estructuras y herramientas que impactan positivamente en el bienestar de chicos y chicas.

Las publicaciones que forman parte de la colección CRECER se enmarcan en esta línea de trabajo: son acciones de prevención y formación que nos ayudan a comprender mejor las dificultades a las que pueden enfrentarse y nos ofrecen instrumentos para abordarlas desde una perspectiva respetuosa y sensible al trauma.

Además, esta colección da respuesta a una necesidad expresada por los programas y reflejada en los análisis de riesgos elaborados recientemente. Por ello, puede considerarse también una medida de mitigación frente a dichos riesgos.

# 1 Introducción a la disciplina positiva en la familia y el hogar

La **disciplina positiva** constituye un enfoque educativo basado en el respeto mutuo, la comprensión y el aprendizaje de habilidades sociales y emocionales, más que en el castigo. Para padres, madres o educadores/as responsables de su aplicación, implica asumir un rol de guía seguro y constante, capaz de establecer límites claros, coherentes y consistentes, a la vez que se fomenta la autonomía, la responsabilidad y la autoestima del niño, niña, adolescente y joven. Actuar desde la disciplina positiva significa modelar conductas adecuadas, mantener la calma frente a situaciones difíciles y promover la resolución de conflictos mediante la comunicación efectiva y la negociación respetuosa, creando un entorno donde la educación se construya a partir del apoyo y no del miedo.

Cuando un niño, niña, adolescente o joven pierde el control y presenta comportamientos conflictivos o desafiantes, la respuesta del adulto debe ser equilibrada y consciente. Es esencial diferenciar entre la persona y la conducta, abordando el comportamiento sin etiquetar ni denigrar al niño, niña, adolescente y joven. Los adultos actúan como reguladores emocionales, ofreciendo contención, seguridad y guía, al tiempo que enseñan estrategias de autorregulación y gestión de emociones como la frustración, la ira o la ansiedad. Cada conflicto se convierte así en una oportunidad de aprendizaje y desarrollo de habilidades sociales y emocionales.

En el caso de niños, niñas, adolescentes y jóvenes que han vivido **experiencias traumáticas**, la disciplina positiva adquiere un carácter más sensible y reparador. Los/as cuidadores/as deben actuar como figuras predecibles y confiables, ofreciendo límites claros sin generar miedo, y reforzando la sensación de protección. El enfoque se centra en comprender los desencadenantes emocionales, modular respuestas impulsivas y favorecer la resiliencia, permitiendo que el/la niño, niña, adolescente y joven reconstruya la confianza y las competencias afectivas y sociales afectadas por el trauma.

Asimismo, los niños, niñas, adolescentes y jóvenes provenientes de **entornos familiares y sociales vulnerables** requieren un enfoque integral que combine firmeza y sensibilidad. En estos contextos, los adultos responsables deben brindar consistencia, seguridad y apoyo emocional, reconociendo las dificultades externas que influyen en la conducta. Además de establecer límites claros, se prioriza el desarrollo de la confianza, la autoestima y la resiliencia, fomentando oportunidades de aprendizaje, pertenencia y participación positiva en el entorno familiar y social.

En conjunto, la disciplina positiva ofrece un marco educativo que permite a los adultos guiar a niños, niñas, adolescentes y jóvenes hacia la autorregulación, la empatía y la responsabilidad, adaptando las estrategias a las necesidades individuales y al contexto de cada familia, y fortaleciendo vínculos basados en la comprensión, la seguridad y el respeto mutuo.





## 2 El autocontrol emocional y conductual del adulto en la disciplina positiva

Mantener el autocontrol emocional y conductual constituye uno de los pilares fundamentales para padres, madres y educadores/as responsables de implementar la disciplina positiva en el hogar o en el seno de la familia. La capacidad del adulto para gestionar sus propias emociones, frustraciones y reacciones ante situaciones difíciles no solo garantiza la coherencia y consistencia en la aplicación de límites, sino que también sirve como modelo directo para que los/as niños, niñas, adolescentes y jóvenes aprendan a regular sus propias emociones y comportamientos. Actuar desde la calma, la paciencia y la empatía permite que la disciplina positiva se centre en el aprendizaje, la comprensión y el desarrollo de habilidades sociales y emocionales, más que en el castigo o la imposición.

Cuando un niño, niña, adolescente o joven pierde el control y muestra conductas desafiantes o conflictivas, el autocontrol del adulto se vuelve aún más crucial. Diferenciar entre la persona y la conducta permite abordar el comportamiento sin etiquetar ni denigrar al niño, niña, adolescente y joven. Los adultos actúan como reguladores emocionales, ofreciendo contención, seguridad y guía, mientras enseñan estrategias de autorregulación y resolución de conflictos. Cada episodio de descontrol se convierte en una oportunidad de aprendizaje y fortalecimiento de la relación basada en el respeto mutuo, la comunicación efectiva y la coherencia en los límites.

En el caso de niños, niñas, adolescentes y jóvenes con antecedentes de trauma en el desarrollo, la disciplina positiva requiere un nivel adicional de sensibilidad y control por parte del adulto. Mantener la calma y la previsibilidad en la respuesta permite generar un entorno seguro, donde los límites se perciban como protección y no como amenaza. La regulación emocional del adulto ayuda a modular las reacciones impulsivas del niño, niña, adolescente y joven, a reconocer sus desencadenantes y a fomentar la resiliencia, fortaleciendo el vínculo y facilitando la reconstrucción de la confianza y la estabilidad emocional.

Asimismo, en niños, niñas, adolescentes y jóvenes provenientes de entornos familiares y sociales vulnerables, el autocontrol del adulto es clave para proporcionar seguridad, coherencia y apoyo emocional frente a contextos externos difíciles. La capacidad del adulto para mantenerse firme pero empático, para establecer límites claros y justos y para ofrecer oportunidades de aprendizaje y pertenencia, permite que los/as jóvenes desarrollen confianza, autoestima y habilidades de resiliencia, incluso en medio de circunstancias adversas.

En conjunto, el autocontrol emocional y conductual del adulto no solo asegura la eficacia de la disciplina positiva, sino que también constituye un modelo vital de regulación emocional, resiliencia y responsabilidad, adaptado a las necesidades individuales y contextuales de cada niño, niña, adolescente y joven, fortaleciendo así los vínculos familiares y promoviendo un desarrollo integral y saludable.

## 3 Pasando a la acción. Afrontando situaciones difíciles

Aquí se presenta una guía clara y estructurada para lograrlo:

Guía paso a paso para mantener el autocontrol emocional ante conductas conflictivas de niños, niñas y adolescentes desde la disciplina positiva

Pasos resumidos (versión esquema/guía rápida).

### 1. Preparación

Reconoce tu estado emocional, respira, ten claros los límites.

### 2. Observación

Detecta desencadenantes y señales del niño, niña, adolescente y joven sin tomarlo como algo personal.

### 3. Regulación del adulto

Mantén voz calmada, postura serena y usa respiración/pausa.

### 4. Intervención positiva

Valida emociones, establece límites claros y ofrece alternativas.

### 5. Cierre

Reflexiona con el/la niño, niña, adolescente y joven, refuerza lo positivo y revisa tu autocontrol.

### 6. Prevención

Mantén rutinas, conexión afectiva y autocuidado personal.





## 1. Preparación y autocuidado del adulto

Antes de enfrentarse a situaciones difíciles, es fundamental que el adulto trabaje en su propia regulación emocional de manera preventiva:

- Reconocer emociones propias: identifica si estás sintiendo frustración, enojo o ansiedad. Nombrarlas mentalmente ayuda a disminuir su intensidad.
- Respiración y pausa: practica técnicas sencillas de respiración profunda o conteo hasta 5 - 10 antes de responder.
- Actitud de aceptación: acepta que los conflictos son parte del desarrollo del niño, niña, adolescente y joven y una oportunidad para enseñar habilidades de autorregulación.
- Preparar límites claros: ten presentes las normas y límites previamente establecidos, evitando improvisar en el momento de la crisis.

**Hacer uso del registro:**

**Registro de emociones previas:**

Hoy me siento: \_\_\_\_\_ (tranquilo/s, cansado/s, estresado/a, irritable).

Nivel de energía (1-10): \_\_\_\_\_

Estrategia que usaré si me siento sobrepasado/a: \_\_\_\_\_

## 2. Observación y evaluación de la situación

Cuando el/la niño, niña, adolescente y joven pierde el control:

- Mantén la distancia emocional: no tomes las conductas como un ataque personal.
- Identifica señales y desencadenantes: observa qué ha provocado el comportamiento: frustración, cansancio, miedo, necesidad de atención, entre otros.
- Evalúa la seguridad: asegúrate de que el entorno sea seguro para ambos, y, si es necesario, retira objetos peligrosos o conduce a un lugar seguro.

**Hacer uso del registro:**

**Registro del desencadenante:**

Situación que provocó el conflicto: \_\_\_\_\_

Lugar: \_\_\_\_\_ Hora: \_\_\_\_\_

Señales previas en el niño, niña, adolescente y joven (gestos, palabras, tensión corporal): \_\_\_\_\_



### 3. Regulación inmediata del adulto

Durante el episodio de descontrol del niño, niña, adolescente y joven:

- Mantén la calma y un tono de voz neutro: evita gritar, amenazar o reaccionar con castigo físico o verbal.
- Respira y centra tu atención: técnicas de respiración o repetición de mantras internos (“puedo manejar esto con calma”) ayudan a no perder el control.
- Lenguaje corporal sereno: postura relajada, gestos abiertos y contacto visual suave transmiten seguridad y control.

**Hacer uso del registro:**

**Registro de autocontrol durante la crisis:**

¿Mantuve el tono de voz bajo? (sí/no) \_\_\_\_\_

¿Evité gritar o perder la calma? (sí/no) \_\_\_\_\_

Técnica usada: respiración / pausa / auto-mensaje positivo / otra \_\_\_\_\_

Nivel de autocontrol percibido (1–10): \_\_\_\_\_

### 4. Intervención basada en disciplina positiva

Actúa de manera que promueva el aprendizaje y la regulación emocional del niño, niña, adolescente y joven:

- Validar emociones: reconoce lo que siente el/la niño, niña, adolescente y joven: “Veo que estás muy enfadado-a/triste/frustrado-a”. Esto disminuye la intensidad emocional.
- Establecer límites claros: “Está bien sentir enojo, pero no está bien pegar o gritar a los demás”.
- Ofrecer alternativas de regulación: enseña estrategias como respiración profunda, contar hasta 10, dibujar emociones, o retirarse a un espacio seguro por un momento.
- Mantener consistencia: aplica siempre los límites previamente establecidos para que el/la niño, niña, adolescente y joven aprenda consecuencias coherentes y predecibles.

**Hacer uso del registro:**

**Registro de la intervención:**

Frase de validación usada: \_\_\_\_\_

Límite establecido: \_\_\_\_\_

Alternativa ofrecida (ej.: respirar, contar, retirarse): \_\_\_\_\_



## 5. Después del episodio

Una vez que el/la niño, niña, adolescente y joven se haya calmado:

- Reflexión conjunta: habla con calma sobre lo ocurrido, ayudando al niño, niña, adolescente y joven a identificar emociones y conductas: "¿Qué pasó? ¿Qué te hizo sentir así? ¿Cómo podemos manejarlo mejor la próxima vez?"
  - Refuerzo positivo: reconoce los esfuerzos del niño, niña, adolescente y joven por calmarse o seguir las estrategias de regulación.
  - Autorrevisión del adulto: reflexiona sobre tu propia gestión emocional.
- Pregúntate: "¿Mantuve la calma? ¿Qué puedo mejorar para la próxima vez?" Esto fortalece tu autocontrol y consistencia.

**Hacer uso del registro:**

**Registro de cierre:**

¿Se mantuvo consistencia con normas previas? (sí/no) \_\_\_\_\_

¿Hubo conversación de reflexión con el/la niño, niña, adolescente y joven? (sí/no) \_\_\_\_\_

Emoción expresada por el/la niño, niña, adolescente y joven al final: \_\_\_\_\_

Refuerzo positivo dado: \_\_\_\_\_

Reflexión personal: ¿Qué hice bien? \_\_\_\_\_

¿Qué mejoraré la próxima vez? \_\_\_\_\_

## 6. Prevención y fortalecimiento del vínculo

- Rutinas y consistencia: mantén horarios, normas y expectativas claras para reducir el estrés y la incertidumbre.
- Modelar autocontrol: sé ejemplo de regulación emocional en situaciones cotidianas.
- Tiempo de calidad y conexión: refuerza la relación afectiva mediante juegos, conversaciones y actividades compartidas. Esto disminuye la frecuencia e intensidad de conductas conflictivas.
- Capacitación y autocuidado continuo: participa en formación sobre disciplina positiva, regulación emocional y manejo de conflictos, y mantén prácticas personales de autocuidado para evitar agotamiento.

**Hacer uso del registro:**

**Registro semanal de prevención:**

¿Momentos de conexión positiva esta semana: \_\_\_\_\_

Estrategias de autocuidado personal aplicadas: \_\_\_\_\_

Situaciones donde modelé autocontrol: \_\_\_\_\_

Próximos objetivos: \_\_\_\_\_

# El acrónimo CRECER



¿Qué significa cada elemento  
en el contexto de la salud mental?

## C - Conexión

Se refiere a la capacidad de establecer y mantener relaciones significativas con otras personas. Esto incluye sentirse vinculado a la familia, amigos, comunidad o incluso consigo mismo. La conexión es fundamental para el bienestar emocional y la sensación de pertenencia. **Ejemplo:** Un adolescente que comparte sus emociones con un amigo de confianza o con una figura de referencia está practicando conexión.

## R - Regulación emocional

Es la habilidad de reconocer, comprender y gestionar las propias emociones de manera efectiva. Esto no significa suprimirlas, sino manejarlas para que no interfieran con la toma de decisiones o con la relación con los demás. **Ejemplo:** cuando alguien se siente frustrado, respira profundo y encuentra una forma adecuada de expresar su enfado sin herir a otros.

## E - Expresión

Se refiere a la capacidad de comunicar pensamientos, sentimientos, necesidades y deseos de manera clara y auténtica. La expresión puede ser verbal, no verbal o a través de formas creativas como el arte o la escritura. **Ejemplo:** escribir un diario para reflejar emociones difíciles o hablar con un familiar sobre un problema.

## C - Curiosidad

Es el impulso de explorar, aprender y descubrir cosas nuevas sobre uno mismo, los demás y el mundo. La curiosidad fomenta el aprendizaje, la creatividad y la flexibilidad mental. **Ejemplo:** un niño que pregunta "¿por qué?" o un adulto que investiga sobre un tema desconocido está ejercitando la curiosidad.

## E - Empoderamiento

Significa sentirse capaz y competente para tomar decisiones sobre la propia vida y actuar en consecuencia. Implica confianza en las propias habilidades y responsabilidad sobre los propios actos. **Ejemplo:** un adolescente que decide participar en un proyecto escolar que le interesa, confiando en su capacidad para contribuir positivamente.

## R - Resiliencia

Es la capacidad de afrontar, adaptarse y recuperarse frente a las dificultades, traumas o cambios. La resiliencia permite transformar experiencias negativas en oportunidades de crecimiento. **Ejemplo:** superar un fracaso académico o una pérdida familiar y salir fortalecido emocionalmente.

**CRECER**, imagina un árbol fuerte con raíces profundas, tronco firme, ramas expresivas, hojas curiosas, frutos empoderados y corteza resistente.

Descárgate  
con este código QR  
la colección CRECER



ALDEAS  
INFANTILES SOS



aldeasinfantiles.es