

# Experiencias que transforman



JUNIO 2021

## Autocontrol VS Violencia



**Secretaría  
de Desarrollo  
Social**

Nuevo León | Siempre Ascendiendo

# ARTESANOS DE LA PAZ



**Los valores no se improvisan, son parte de un proceso permanente que hay que impulsar para lograr la madurez afectiva que previene la violencia desde la raíz.**



## ARTESANOS DE LA PAZ

**Los hábitos, buenos o malos, tampoco se pueden disimular; estos son parte de nuestra manera de ser e influyen en nuestras decisiones, actitudes, reacciones, etc.**

# Las circunstancias de nuestra vida crean situaciones, estados de ánimo y reacciones que pueden ser buenas o malas:

- ✓ **Buenas**, en cuanto que nos dan la posibilidad de hacer un mayor bien posible.
- ✓ **Malas**, porque desbalancean nuestras emociones causando ansiedad, mal humor, amargura, confusión y frustración que desencadenan la violencia física y/o emocional.





Por el bien personal, por el bien de las familias y la sociedad es necesario preocuparse, reaccionar para corregir inmediatamente el rumbo de las actitudes que provocan la violencia.

## PREVENIR, VER, REACCIONAR, ACTUAR

El vacío espiritual ha transformado nuestra cultura que se distingue por el pensamiento débil, donde todo se vale y todo es relativo, por eso la violencia intrafamiliar sigue aumentando.

Lo material, el gozo personal, aun a costa del bien de otros, es lo primero, por eso la cultura de la indiferencia, del egoísmo, del descarte y la división está dañando a la familia y a las personas.

¿QUÉ HACER?



**AUTOCONTROL**



**El autocontrol es esa voz interior que te indica: detente y piensa, ¿qué podría pasar? ¿Es eso lo que quieres?**

## **AUTOCONTROL VS VIOLENCIA**

**Es la habilidad que permite controlar, regular las emociones, pensamientos y deseos ante las tentaciones e impulsos, para lograr las metas deseadas.**

**Esto es necesario para poder crear hábitos buenos = virtudes.**

# AUTOCONTROL

- ✓ El autocontrol es una disposición que ayuda a afrontar con calma y serenidad los problemas y los contratiempos normales de la vida.
- ✓ Anima a cultivar la paciencia y a desarrollar comprensión en las relaciones interpersonales.
- ✓ Ayuda a controlar el temperamento, por ejemplo, tendencia al mal genio.





**El autodomínio también ayuda a ser más sencillos, hombres y mujeres de acción y no de palabras inútiles.**



**Al ejercer ese dominio sobre uno mismo se entra en un proceso de superación constante.**



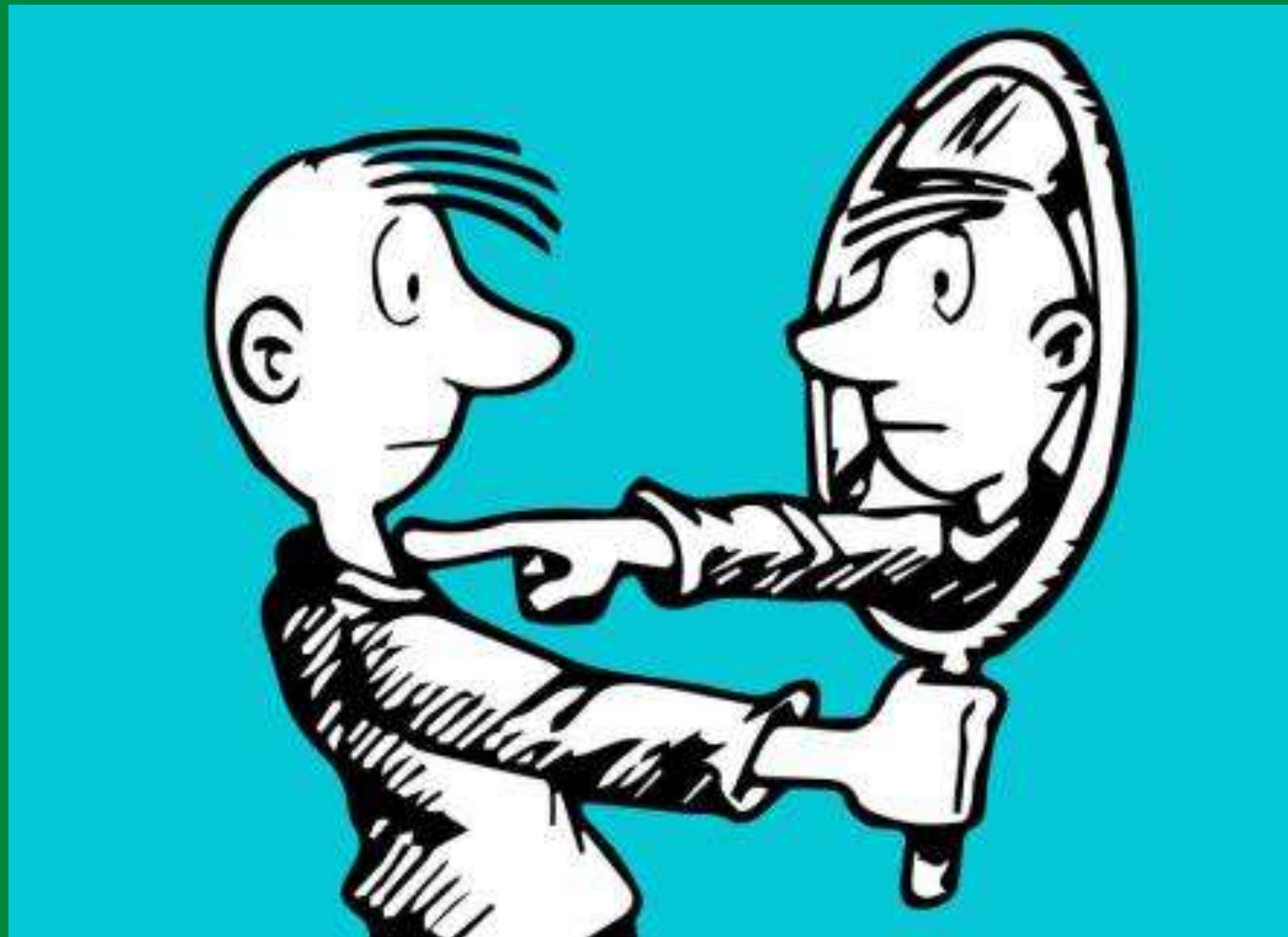
**Es necesario promover el autocontrol, el dominio de uno mismo, enseñando medios para disminuir las carencias afectivas y situaciones de conflicto**



**y, al mismo tiempo, fomentar y cultivar la armonía, la tolerancia, la convivencia, el respeto, piezas claves para construir la paz. Pero ¿cómo?**



# Identifica tu comportamiento, tus hábitos.



**Ser conscientes de  
nuestra conducta nos  
ayuda a mejorar nuestro  
autocontrol.**

**Serán varios los  
comportamientos que  
habrá que ir mejorando,  
Identifica esa conducta,  
UNA, que afecta más,  
que te causa más daño  
a ti y a los demás.**



# Crea un buen hábito. Trabájalo todos los días.



**El autocontrol es un proceso que lleva tiempo y esfuerzo continuo, con sus avances y retrocesos, pero lo importante es retomar la decisión cada vez que haya contratiempos o fallas.**





LA VICTORIA MAS GRANDE E  
IMPORTANTE ES  
CONQUISTARSE A UNO  
MISMO  
PLATÓN

**Conviene  
reflexionar, en un  
buen momento, lo  
que has hecho bien  
para seguir  
trabajando ese  
hábito.  
¡No te desanimes!**

**Identifica lo que no haces bien, no te culpes y  
concéntrate en seguir mejorando.**



# CÓMO CONTROLAR LAS EMOCIONES

- ✓ Fuerza de voluntad, decidir no reaccionar según el instinto.
- ✓ No ignorar los sentimientos, controlarlos.
- ✓ Las emociones reprimidas o fuera de control se manifiestan en el cuerpo como tensión o dolores.



# CÓMO LOGRAR EL AUTOCONTROL

- ✓ Aprende a escuchar.
- ✓ Procura no distinguirte por comer abundantemente, decir disparates, vestir de forma estrafalaria, mostrar poca educación o malos modales.
- ✓ Evita el deseo de enterarte de lo que no te incumbe, hacer comentarios imprudentes y dar consejos no solicitados, eso es ser entrometido.



# CÓMO LOGRAR EL AUTOCONTROL

- ✓ Evitar suponer las palabras y actitudes que los demás tienen y que “motivan” tu enojo.
- ✓ Elaborar una pequeña lista sobre las situaciones cotidianas, lo que te disgusta, te desespera, da pereza, caes en excesos, etc.
- ✓ Elige una de la lista, reflexiona sobre la actitud correcta que debes adoptar, practica hasta lograrlo, luego elige otra de la lista.





# En resumen, para lograr el autocontrol:

- ✓ Conócete.
- ✓ Disciplínate.
- ✓ Vive según las leyes de Dios.
- ✓ Entrena tu voluntad.
- ✓ Controla tus sentimientos.
- ✓ Lucha por el equilibrio.
- ✓ Gobierna tu cuerpo.
- ✓ Sacrifica lo bueno por lo mejor.
- ✓ Persevera.



# FRUTOS DEL AUTOCONTROL

- ✓ La persona que aprende a controlarse interiormente tiene el privilegio de vivir una alegría auténtica.
- ✓ Tiene la tranquilidad del deber cumplido.
- ✓ Consecuentemente, todo esto le ayuda a tener excelentes relaciones personales, por la cordialidad y delicadeza que mantiene en su trato.



# PARA VIVIR LO COMENTADO... REFLEXIONEN EN COMUNIDAD



*El hombre fue creado para ser libre y feliz,  
para lograr el autodomínio, para amar a los  
demás y a Dios con plenitud.*

En familia el autodomínio es indispensable para la sana convivencia, pues implica aprender a tolerar y pasar por alto las pequeñas fricciones cotidianas, en aras de la paz y el amor.





*Amor, respeto,  
tolerancia,  
comprensión,  
para una  
auténtica alegría  
y paz.*

**¿Cómo promoverlo en la familia?  
¿En la comunidad?**





¿Qué propones?

Comunícate

[www.cefasmx.org](http://www.cefasmx.org)



[info@cefasmx.org](mailto:info@cefasmx.org)



81- 8368 - 0037