



AUTOCONTROL

EL VOLCÁN-AUTOCONTROL

1.- TIEMPO DE APLICACIÓN: de 15 a 35 minutos.

2.- BREVE EXPLICACIÓN PARA EL ALUMNO/A: Muchos niños identifican la sensación que viven justo antes de “explotar” como una especie de calor interior intenso e incontrolable acompañado de fuertes emociones que no pueden reprimir y preceden irremediabilmente al episodio disruptivo para que empieces a tomar conciencia del problema y puedas comenzar a controlarlo, vamos a hacer la siguiente actividad que consiste en que visualices todo el proceso en forma de imágenes. Se trata de que imagines que en tu interior hay un volcán que representa toda tu fuerza y energía, pero, a veces, se descontrola y se produce la erupción. Cuando empiezas a enfadarte, el volcán (que estaría situado de forma imaginaria en la zona del estómago) se calienta y empieza a producir lava caliente hasta el punto que, si no lo controlamos, estalla. De lo que se trata ¹es que identifiques tus propias sensaciones internas previas al estallido y, así, poder controlarlo. Una vez que te has familiarizado con estas sensaciones tienes que buscar formulas para evitar este proceso de erupción.

Describe tus sensaciones físicas antes del estallido:

Piensa qué puedes hacer para evitar el proceso de erupción

Algunas recomendaciones:

- Respirar varias veces profundamente al tiempo que se da interiormente auto-instrucciones (para, stop, tranquilízate, contrólate, etc.).
- Cuando se noten muy activados intenten separarse físicamente de la situación como método para tratar de evitar el episodio.

LA TÉCNICA DEL SEMÁFORO-AUTOCONTROL

1.- TIEMPO DE APLICACIÓN: una sesión de 1 hora.

2.- BREVE EXPLICACIÓN PARA EL ALUMNO/A: Te voy a dar un texto donde se identifica una situación, una vez leída quiero que identifiques que tendría que puede hacer este alumno/a para que la profesora use los diferentes colores del semáforo.

Juan es un niño de 8 años muy impulsivo e hiperactivo. Difícilmente aguanta quieto en su sitio más de 5 minutos en clase. La maestra lo ha castigado sistemáticamente pero el niño parece ya insensible al castigo. Tampoco sabe decirnos el motivo que le impulsa a levantarse y, a veces, molestar a los compañeros con los que acaba entrando en conflicto. En este caso, la maestra, puede decirle al niño privadamente que como no desea castigarle más y quiere ayudarle a controlarse, van a establecer una especie de “pacto secreto”: Voy a colocar en la pizarra (pared, panel u otro) un papel (o cartulina cortada en redondo) que irá cambiando de color según como tu estés. Cuando veas la verde es que todo va bien. Si ves la amarilla: ¡Precaución! debes tener cuidado ya que eso indica que estás empezando a hacer cosas y estás en peligro de llegar al castigo. Finalmente, si colocamos la roja, quiere decir que deberá cumplir un correctivo al no conseguir controlarse.

Cartulina verde: todo va bien

Cartulina amarilla: (Qué crees que puede hacer Juan en clase para que la profesora se enfade y saque la cartulina amarilla)

-

-

-

-

Cartulina Roja:

(Qué crees que va a hacer Juan en clase para que la profesora se enfade y saque la cartulina roja)

-

-

-

-

COMENTARIO INAPROPIADO - AUTOCONTROL

1.- TIEMPO DE APLICACIÓN: Una sesión de 1 hora

2.- BREVE DESCRIPCIÓN PARA EL ALUMNO/A: Tras un comentario inapropiado del alumno/a, este rellenará la siguiente ficha:

- Nombre 5 razones por la que no deberías haber hecho ese comentario:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

- Escribe la frase que podrías haber dicho de forma más adecuada y dibújala en el reverso de la ficha como si fuera un graffiti.

- Escribe 5 cosas que podrías haber hecho antes de realizar ese comentario:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

- ¿Qué crees que podrías hacer para rectificar la situación?

RISA INCONTROLADA - AUTOCONTROL

1.-TIEMPO DE APLICACIÓN: Una sesión de 1 hora

2.- BREVE EXPLICACIÓN PARA EL ALUMNO/A: Tras haber sido castigado/a por haberse reído en clase en reiteradas ocasiones, el alumno/a rellenará la siguiente ficha:

1. Invéntate dos situaciones en las que la risa puede ofender a alguien:

A) _____

B) _____

2. En una clase una profesora le pregunta a un alumno/a cuanto es 2×2 . El chico (Antonio) se pone nervioso y no sabe responder. Un compañero de clase (José) dice riéndose: ¡ 4, tonto,4!

- Si tú fueras María: ¿Qué harías ante esta situación?

- ¿Qué le mandarías a hacer a José para que aprendiera y viera que lo que ha hecho no está bien?

- ¿Si fueras Antonio cómo te sentirías?

- ¿Si fueras José? ¿Cómo pedirías disculpas?

3. ¿Para que crees que sirve la risa?

4. ¿Cómo le explicarías a una persona que está mal reírse de otra por no saber responder a una pregunta?

5. ¿Cómo te sentiría si alguien se ríe cuando tú estás hablando y no sabes por qué?
(5 líneas)

6. ¿Qué crees que puedes hacer para solucionar la situación?

RECONOCER EL SENTIMIENTO DE IRA - AUTOCONTROL

1.- TIEMPO DE APLICACIÓN: 60 minutos.

2.- BREVE EXPLICACIÓN PARA EL ALUMNO/A: Lee el caso y contesta a las preguntas.

Margarita se levantó el otro día con el pie izquierdo. Su despertador no sonó y, cuando se dio cuenta, sólo quedaban quince minutos para entrar a clase. No pudo ducharse, ni desayunar y se lanzó lo más rápido que pudo para ir a clase. Llegó corriendo, justo en el momento en que cerraban la puerta.

Era la clase de Ciencias Sociales y la profesora se puso a explicar cosas realmente interesantes. Sin embargo, unos compañeros de atrás empezaron a hacer ruido. Margarita no podía escuchar. Después de lo que le había costado llegar a tiempo ahora unos cuantos no la dejaban enterarse. Así que se dio la vuelta y les pidió que se callaran. Estos le contestaron: “¡Cállate tú, estúpida, y mira hacia delante! ¿O quieres que la profesora nos eche de la clase? Igual lo que quiere es eso y estamos hablando con una chivata”.

Margarita entonces se sintió peor.

RESPONDE A LAS SIGUIENTES CUESTIONES

Describe cómo ves tú la situación de Margarita y de sus compañeros.

¿Qué sentimientos crees que aparecen en cada persona?

¿Cómo solucionarías esta situación?

Consecuencias de la solución encontrada.

MALOS ENTENDIDOS - AUTOCONTROL

1.-TIEMPO DE APLICACIÓN: 60 minutos.

2.- BREVE EXPLICACIÓN PARA EL ALUMNO/A: Aquí se presentan una serie de situaciones que posiblemente hayas podido observar e incluso puedes haber vivido tú, si no exactamente éstas algunas parecidas. En ellas verás que se dan unos malentendidos entre los personajes porque no llegan a expresar lo que desean de la manera más adecuada.

Léelas detenidamente y contesta a las preguntas.

Primera situación: la compra matutina

«Juan entra en el supermercado que está cerca de su casa. Tiene bastante prisa ya que sólo faltan veinte minutos para que empiece su jornada escolar, pero su madre le ha pedido que comprara café, pan y mantequilla para el desayuno. Cuando está haciendo cola para pagar, una chica pasa delante, sin respetar los turnos establecidos.

- ¡Eh, oye, que te estás colando!

- Perdona no sé de qué me hablas. Cuando he llegado no me he fijado que ya estuvieras haciendo cola.

- ¡Sí hombre! ¿Y qué más? Encima dime que no me habías visto.

- No, no te había visto. Pasa, pasa y cálmate que no hay para tanto.»

Contesta a las siguientes preguntas:

1. Consideras que la reacción del personaje de la historia es adecuada:

2. Cómo calificarías la reacción del personaje de asertiva, pasiva o agresiva:

3. Cuáles son las consecuencias que pueden derivarse de su reacción

4. En caso de que las consecuencias sean negativas piensa cuál podría haber sido la reacción del personaje que las evitara, sin modificar el significado de sus palabras

Segunda situación: la clase de francés

«Carlos va a una academia de francés para empezar el estudio de esta lengua. El primer día de clase la profesora se dirige a Carlos en francés. Él sorprendido le responde:

- Perdone, pero no entiendo nada el francés.

La profesora le contesta:

- Mira, las normas de este centro son las de hablar en francés desde el primer día. Así que siéntate y escucha. Verás cómo me entiendes.

Pero cada vez que la profesora se dirigía a Carlos éste se le quedaba mirando, con cara de pasmado y de no entender absolutamente nada. Al final, viendo que la profesora no modificaba su manera de actuar para lograr comunicarse le dijo:

- Es que ya le he dicho que no la entiendo. Quizás haya personas en clase que sean capaces de entender más o menos lo que dice, pero yo no. ¿Le importaría hablar más lento y gesticular para que pueda entenderla?

- De acuerdo. Volvamos a repetirlo.»

Contesta a las siguientes preguntas:

1. ¿Consideras que la reacción del personaje de la historia es adecuada?:

2. ¿Cómo calificarías la reacción del personaje de asertiva, pasiva o agresiva?:

3. ¿Cuáles son las consecuencias que pueden derivarse de su reacción?

4. ¿En caso de que las consecuencias sean positivas piensa cuál podría haber sido la reacción del personaje que complicara la situación?

HABILIDADES DE CONVERSACIÓN-AUTOCONTROL

1.- TIEMPO DE APLICACIÓN: 1 hora

2.- BREVE EXPLICACIÓN PARA EL ALUMNO/A: Lee el siguiente documento y contesta a las cuestiones:

ACTITUDES QUE PUEDE ADOPTAR UNA PERSONA EN UNA CONVERSACIÓN

ÉSTA ES UNA ACTITUD AGRESIVA:

¡Pero tú qué sabes! Yo sí que sé hacerlo mejor

¡Pero tú de qué vas, tío!

¡Haremos lo que yo diga!

ÉSTA ES UNA ACTITUD POSITIVA:

Pues yo opino que...

Me siento feliz de...!

Yo también...

Está muy bien eso que tú dices

ÉSTA ES UNA ACTITUD PASIVA:

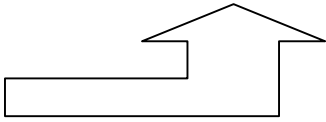
¡Pss!

Pues no sé

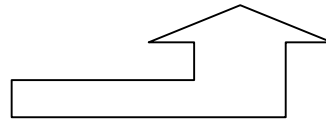
¡.....!

- Las personas agresivas cuando conversan lo hacen a voces chillando, se enfadan y descalifican

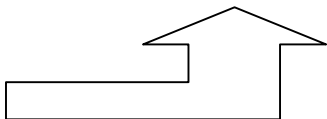
a los demás cuando hablan.



compañeros dicen. No suelen tener problemas en las conversaciones.



- Las personas pasivas opinan muy poco. Apenas dicen nada en las conversaciones. Intervienen muy poco en el grupo.



- Las personas positivas expresan adecuadamente lo que sienten. Se comunican bien con los demás. Y tienen en cuenta todo lo que los

DOCUMENTO PARA EL ALUMNO

CONVERSACIÓN A

Rosa, Ana y Esteban conversan sobre unos videojuegos que han alquilado en el videoclub.

- TÚ: ¡Hola! ¿Qué hacéis?
- ROSA: Estamos viendo los juegos que ha alquilado Esteban.
- ESTEBAN: Son de Harry Potter.
- ANA: Yo también tengo algunos.
- TÚ: ¿Puedo verlos?
- ANA: Sí, mira.
- TÚ: Me gustan. Parecen muy divertidos. A mí también me gustaría probarlos.
- ROSA: Tengo uno sobre El señor de los anillos
- ESTEBAN: Nos los podemos intercambiar.
- TÚ: Estupendo.

- ¿Cuál ha sido tu actitud?. Señala

	AGRESIVA
--	----------

	PASIVA
--	--------

	POSITIVA
--	----------

¿Por qué?

DOCUMENTO PARA EL ALUMNO

CONVERSACIÓN B

Rosa, Ana y Esteban conversan sobre unos videojuegos que han alquilado en el videoclub.

- TÚ: Ehh! ¿Qué hacéis, tíos?
- ROSA: Estamos viendo los juegos que ha alquilado Esteban.
- TÚ: Bahh! Seguro que son un rollazo.
- ANA: Yo también tengo algunos.
- TÚ: Los que yo he alquilado son mejores.
- ANA: ¿De qué van?
- TÚ: De aventuras en el espacio.
- ESTEBAN: Ésos ya salieron hace tiempo.
- TÚ: Sí, pero tú qué sabes.

- ¿Cuál ha sido tu actitud? Señala

	AGRESIVA
--	----------

	PASIVA
--	--------

	POSITIVA
--	----------

¿Por qué?

DOCUMENTO PARA EL ALUMNO

CONVERSACIÓN C

Rosa, Ana y Esteban conversan sobre unos videojuegos que han alquilado en el videoclub.

ROSA: Estos videojuegos que ha alquilado Esteban son muy chulos, ¿verdad?

TÚ: Pss. No sé.

ANA: ¿Tú te has alquilado algunos?

TÚ: No lo sé.

ESTEBAN: Los míos son de Harry Potter.

ROSA: Déjame probarlos esta tarde; ¿los quieres probar tú antes?

ESTEBAN: Me da igual.

- ¿Cuál ha sido tu actitud?. Señala

	AGRESIVA

	PASIVA

	POSITIVA

¿Por qué?

CUESTIONARIO DE EMOCIONES – AUTOCONTROL

1.- TIEMPO DE APLICACIÓN: 1 hora

2.- BREVE EXPLICACIÓN PARA EL ALUMNO/A: Responde a estas preguntas:

1) Cuando estoy contento, o cuando algo me da miedo, o cuando me enfado ¿me cuesta decirlo?

2) Cual de estas emociones (alegría, miedo, preocupación, tristeza, enfado) me cuesta más expresar a los demás?

3) ¿Y cuál menos?

4) ¿Por qué crees que es importante manifestar lo que uno siente?

5) ¿Conoces a alguien, real o de alguna película, que lleve una “máscara” que oculte siempre sus emociones de manera que nunca las expresa?

6) ¿Conoces a alguien que, por el contrario, expresa muy bien sus emociones, sus sentimientos, sus gustos...?

7) ¿Crees que hay diferencias entre los chicos y las chicas en cuanto a su capacidad para expresar las emociones? ¿Qué diferencias?

ENTRENAMIENTO EN RELAJACIÓN MUSCULAR – AUTOCONTROL

1.- TIEMPO DE APLICACIÓN: 1 hora.

2.- BREVE EXPLICACIÓN PARA EL ALUMNO/A: El objetivo de esta técnica es aprender a aflojar la tensión muscular antes, durante o después de una situación. Pero para que funcione eficazmente requiere entrenamiento.

Pasos:

- 1) Siéntate tranquilamente en una posición cómoda.
- 2) Cierra los ojos.
- 3) Relaja lentamente los músculos de tu cuerpo, empezando por los dedos de los pies y relajando luego el resto del cuerpo hasta llegar a los músculos del cuello y la cabeza.
- 4) Una vez relajados los músculos, imagínate en un lugar específico y relajante (por ejemplo, tumbado en la playa).
- 5) Imagínate en ese lugar lo más claramente posible, como si realmente estuvieras allí.
- 6) Practica este ejercicio tantas veces como necesites.

Cuando te enfrentes a una situación que te genera tensión, debes intentar aflojar tus músculos de este modo. Puedes combinarlo con la práctica de la respiración profunda. Si practicas durante unos días, comprobarás que funciona.

RECONOCIMIENTO DE EMOCIONES – AUTOCONTROL

1.- TIEMPO DE APLICACIÓN: 1 hora

2.- BREVE EXPLICACIÓN PARA EL ALUMNO/A: Une con una flecha cada emoción con su descripción.

Felicidad	Enfado, irritación, cólera. Algo que ha ocurrido lo interpreto como una ofensa contra mi o lo mío
Alivio	Inquietud, nerviosismo intenso. Me enfrento con algo que es una amenaza y no “controlo” bien lo que puede ocurrir.
Tranquilidad/descanso	Algo que acaba de ocurrir o es inminente me asusta, me produce sensación de peligro, me paraliza.
amor	Ha ocurrido algo que deseaba, se han cumplido mis deseos o metas y estoy alegre, divertido, todo me parece positivo, estoy entusiasmado y me siento bien.
Ansiedad	Siento que quiero a alguien y me siento bien estando con esa persona, que me importa, que deseo estar mucho tiempo con ella, trato de expresarle mi afecto.
Ira	Bienestar, paz, seguridad. Me siento sereno y calmado. Nada me pone nerviosos.

Miedo Terror	Me he quitado un peso de encima”, todo vuelve a estar bien porque ha desaparecido la circunstancia que me alertaba o preocupaba.
--------------	--

La tarea de esta actividad consiste en discriminar situaciones que desencadenan respuestas emocionales y otras que poseen carácter neutro y no son fuente de reacción emocional.

Que mi mejor amigo/a me deje plantado/a después de haber quedado para ir al cine	
Estar a punto de empezar un examen	
Que empiece a llover	
Perder el autobús para ir al colegio	
Ver un anuncio en la televisión	
Que mis padres me castiguen sin salir por las tardes por haber suspendido	
Que algún compañero de clase me coja mis cosas sin pedir permiso	