

HABILIDADES SOCIAIS: AUTOCONTROL
NIVEL: 2º ESO
TEMA: Desenvolver o autocontrol
OBXECTIVOS Desenvolver e mellorar o autocontrol dos alumnos Acadar un nivel axeitado de autocontrol. Dominar técnicas diferentes de autocontrol. Manter un axeitado nivel de autocontrol nas diferentes situacións.
DESCRIPCIÓN Propostas para acadar o autocontrol É fundamental seguir estes oito pasos antes de pasar á adquisición das técnicas: 1.- Poñer en práctica unha técnica de autocontrol distinta cada vez que exista unha situación de perda de control. 2.- Ler as técnicas e comprendelas dunha en unha. 3.- Probar as técnicas en diferentes momentos e situacións. 4.- Ten pacencia e non esperes solucións máxicas. 5.- Non deixes de usar recursos que utilizabas previamente e che daban bo resultado. 6.- Atoparás un método que se axuste mellor a ti e ás túas situacións. 7.- Tes que ser constante e paciente. 8.- Afronta esta aprendizaxe con ánimo.
RECURSOS - Ficha para autocompletar - Ficha para autoavaliación - Papel, lapis ou bolígrafo.

ACTIVIDADES

Técnicas

1. Técnica da respiración profunda.

- 1.- Inspira profundamente contando mentalmente ata catro.
- 2.- Mantén a respiración e conta ata catro.
- 3.- Solta o aire mentres vas contando ata oito.
- 4.- Repite o proceso anterior.

2.- Técnica do volume fixo.

Cando unha persoa está tensa soe aumentar o volume da voz. No momento en que te deas conta de que o teu volume está subindo, debes baixalo e levar a voz a un volume normal.

3.- Técnica do tempo fóra.

No momento que existe unha situación tensa, sinxelamente saíras do lugar onde se está producindo aproveitando para reflexionar e buscar alternativas á situación ao tempo que se fan exercicios de relaxación. En canto se está máis controlado, é a hora de volver ao lugar que xerou a situación e tentar resolvelo de forma pacífica.

4.-Irse

É unha técnica semellante á anterior pero sen intención de regresar ao lugar que xerou a situación tensa xa que ou a

situación é demasiado tensa ou non te ves capaz de manter o teu control doutra forma.

5.- Autoverbalizacións

Son frases breves ou palabras que se repiten mentalmente con intención de frear os teus pensamentos de tensión e poder así controlar as reaccións.

1.- Tranquilizadoras: calma, non te metas en líos, reláxate, non paga a pena, conta ata dez...

2.-De Control: son capaz de controlarme, poido manexar esta situación, mantén o volume...

6.- Técnicas de pensamento positivo

Cada vez que te deas conta que tes un pensamento negativo centrado no fracaso, odio, rencor, ira... tenta cambialo. Por exemplo

Son un desastre -> Poido superar esta situación.

Non poido soportalo -> Terei éxito se me esforzo.

Todo vai saír mal -> Non vai ser tan terrible.

1.- Ficha para autocompletar

Propónse ao alumnado que autocomplete esta ficha con situación tensas que recorde, a forma na que se controlou e o resultado final.

QUE SUCEDU? Situación Tensa	COMO REAACIONEI? Técnica e momento	LOGREI CONTROLARME? Funcionou(si/non)

2.- Avaliación da perda de control

	EXEMPLO 1	EXEMPLO 2
SITUACIÓN, QUE SUCEDU		
PERSOAS INVOLUCRADAS		
LUGAR E MOMENTO		
PROCESO DE PERDA DE CONTROL		
COMO REMATOU		
CONSECUENCIAS		

3.- Autoavaliación de sensacións físicas da perda de control.

COMO PERDO O CONTROL		
QUE NOTO NO MEU CORPO	QUE PENSO	QUE FAGO