



VALUES

2st
SECONDARY



**AUTOCONTROL: APRENDIENDO
A GESTIONAR NUESTRAS
EMOCIONES**

 **SACO OLIVEROS**

Helico curiosities

Mindfulness

Se solicita a los estudiantes guardar todos los objetos sobre su carpeta, buscar una posición cómoda (si el estudiantes desea recostarse en su carpeta, colocar sus manos sobre la carpeta, cruza los brazos) es válido. Se invita a cerrar los ojos y guardar silencio, se menciona la siguiente frase:

Soy valiente e importante, mi opinión es valiosa , mi comodidad e incomodidad se pueden expresar, tengo aspectos

que mejorar pero siempre muestro mi disposición en expresar lo que pienso y creo, por que eso me ayuda a mejorar cada día, válido lo que siento y pienso.

Se concluye mencionando al grupo la importancia de expresar las emociones y el efecto positivo de manifestarlo.



Erick, el erizo

Pinchón era un erizo muy amoroso. Era amable, cariñoso... Todo el mundo quería a Pinchón.

Por las mañanas, rara vez se despertaba de mal humor:

abría despacio los ojos, veía a su mamá, y de un brinco la abrazaba y se quedaba en su regazo un largo rato. Le gustaba jugar a imaginar que era otros animales imitando todos sus sonidos, incluso los gruñidos más extraños. También le encantaba correr para perseguir su pelota de color azul o hacer pompas gigantes de jabón cuando su papá lo bañaba por las noches.

Un día, Pinchón se despertó por la mañana con una sensación extraña... Abrió sus ojos despacio, como siempre, y vio que el cielo estaba muy nublado. Se levantó sintiendo su cuerpo muy pesado. Al ver a su mamá acercarse le preguntó:

—¿Mamá, puedo desayunar de esos ricos frutos tan rojos que a veces traes?

—No hay frutos rojos, Pinchón, está llegando el frío invierno.

Pinchón frunció el ceño. De repente, no le apetecía hacer gruñidos de animales, ni estar con su mamá. Desayunó de mala gana y observó con sorpresa que una de sus púas se había puesto muy tiesa, como las espinas de los rosales tras los que a veces se escondía.

Frunció aún más el ceño...

—¡Qué es lo que pasa con esta púa! ¡Oh, no! ¡Otra púa tiesa como la primera!

Pinchón empezó a enfadarse de verdad. No sabía bien por qué, pero notar esas púas tan tiesas le hacía fruncir más el ceño y más el gesto de su carita sus púas se erizaban más.



De repente, y sin poder parar, todas las púas de su cuerpo se pusieron firmes como soldaditos. ¡¡Algunas, incluso, salían disparadas!!

Echó a correr, rabioso. Pinchó su preciosa pelota azul con esas púas tan puntiagudas.

—¡Nooooo! ¡Mi pelota!

Su mamá acudió a darle un abrazo, pero cuando intentaba acercarse se hacía mucho daño y tenía que echarse para atrás.

Pinchón lloraba desconsoladamente. No podía jugar y no podía abrazar a su mamá... Si seguía así hasta por la noche, ni siquiera podría jugar a hacer pompas con su papá. Él quería hacer todas esas cosas, pero las púas simplemente no le dejaban.

Pasó un rato que se le hizo interminable. Intentó abrir mucho los ojos, hinchados de llanto. Vio su pelota azul destrozada y a su mamá mirándole con cara de preocupación. Levantó uno de sus deditos y aplastó una púa de su cabeza. Observó que la púa no volvía a saltar, de modo que aplastó otra púa, esta vez de su costado. Fue aplastando unas cuantas más y, como por arte de magia, el resto de las púas se suavizaron poco a poco. Dejó de llorar, se secó las lágrimas y miró a su alrededor. Todo estaba en calma y pudo verlo todo con más claridad.

El abrazo de su mamá fue el más cálido y tierno que se pudo imaginar.



Responda.:

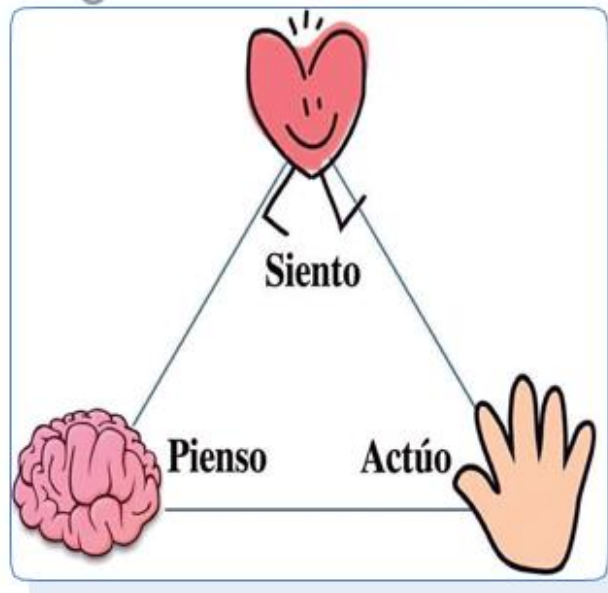
- ¿Por qué crees que a Pinchón se le erizaron todas las púas?
- ¿Alguna vez te has sentido como Pinchón y has roto algo que te gustaba mucho?

Helico theory

AUTOCONTROL

Tiene componentes :

- Autocontrol
- Inteligencia emocional
- Asertividad
- Método de autocontrol



AUTOCONTROL *Paso a paso* **EMOCIONAL**

RECONOCE TUS DETONANTES

Pueden ser determinadas PALABRAS - FRASES - SITUACIONES - LUGARES - INCLUSO PERSONAS

TOMA CONCIENCIA DE LOS CAMBIOS CORPORALES QUE EXPERIMENTAS

Puede ser un fino temblor, aceleración de los latidos del corazón, se puede erizar la piel, etc.

MANTENER LA MENTE EN CALMA

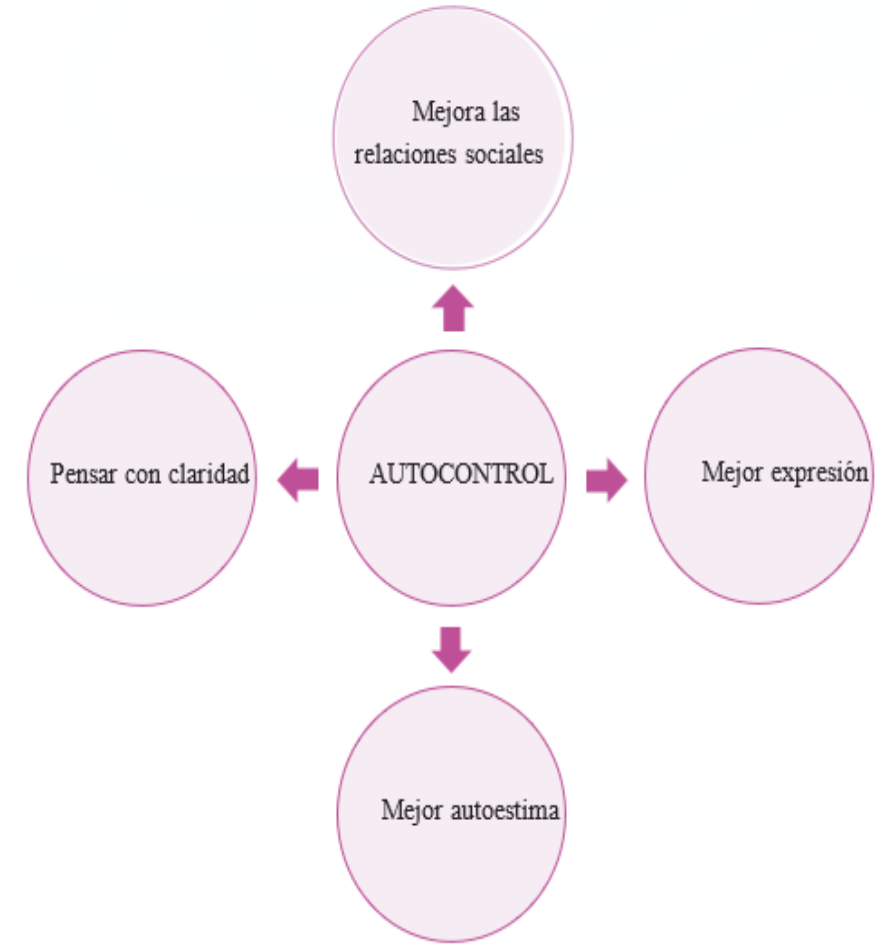
La calma optimiza el rendimiento de tu MEMORIA OPERATIVA para que puedas recurrir a ella y no simplemente reaccionar instintivamente.

ESTIMULAR TU INTELIGENCIA EMOCIONAL

Aprende a gestionar tus emociones aún en situaciones críticas, controla tu ser y sentir.



HELICOSYNTESIS





Helico practice

1 Responde lo siguiente:

+

CUANDO PIERDE EL CONTROL

¿Qué noto en mi cuerpo?	¿Qué pensamientos tengo?	¿Qué hago?

2. Si tienes un pensamiento negativo centrado en el fracaso o la rabia, ¿cómo lo cambiarías?

Pensamientos negativos	Pensamientos positivos
<i>Ejemplos:</i> No puedo soportarlo.	<i>Ejemplos:</i> Si me esfuerzo, tendré éxito.

3. ¿Por qué es importante el autocontrol en situaciones adversas?

4. ¿Qué entiendes por inteligencia emocional?



Inteligencia es la capacidad
de dirigir bien el
comportamiento, eligiendo las
metas, aprovechando la
información y regulando las
emociones.

JOSÉ ANTONIO MARINA

Handwritten signature in red ink.