



VALUES & LEADERSHIP

Chapter 9

2nd
SECONDARY

Autocontrol



 **SACO OLIVEROS**





EL CONDUCTOR

Era una calurosa tarde de agosto en la ciudad de Nueva York. Uno de esos días asfixiantes que hacen que la gente se sienta nerviosa y malhumorada. Tomé un autobús en la avenida Madison y, apenas subí al vehículo, me impresionó la cálida bienvenida del conductor, cuyo rostro se esbozaba una sonrisa entusiasta, que me obsequió con un amistoso «¡Hola! ¿Cómo está?», un saludo con el que recibía a todos los viajeros que subían al autobús mientras éste iba serpenteando por entre el denso tráfico del centro de la ciudad.

Pero, aunque todos los pasajeros eran recibidos con idéntica amabilidad, el sofocante clima del día parecía afectarles hasta el punto de que muy pocos le devolvían el saludo.

No obstante, a medida que el autobús se llenaba a través del laberinto urbano, iba teniendo lugar una lenta y mágica transformación. El conductor inició, en voz alta, un diálogo consigo mismo, dirigido a todos los viajeros, en el que iba comentando generosamente las escenas que desfilaban ante nuestros ojos: rebajas en esos grandes almacenes, una hermosa exposición en aquel museo y qué decir de la película recién estrenada en el cine de la manzana siguiente.

La evidente satisfacción que le producía hablarnos de las múltiples alternativas que ofrecía la ciudad era contagiosa, y cada vez que un pasajero llegaba al final de su trayecto y descendía del vehículo, parecía haberse sacudido de encima el halo de irritación con el que subiera y, cuando el conductor le despedía con un «¡Hasta la vista! ¡Que tenga un buen día!», todos respondían con una abierta sonrisa.



EL AUTOCONTROL (la gestión de mis emociones)



Cuando estamos en situaciones que nos llevan al límite, pareciera que perdemos el control de nosotros mismos, como por ejemplo cuando estamos eufóricos gritamos un **gooooooooooooooooooooooooool** a voz en cuello, si estamos aterrados nos quedamos paralizados por el miedo.

Por ende para poder controlarnos, siempre se recomienda el control de la respiración como base de toda estrategia para manejar nuestras reacciones. No funcionará el no pensar en lo que te causa una emoción negativa, menos el golpear algo (esto te hará la idea de que es necesario negar y enojarse).

Comprender lo que nos genera una emoción, y afrontarlo nos hará mejorar la percepción de nosotros mismos.





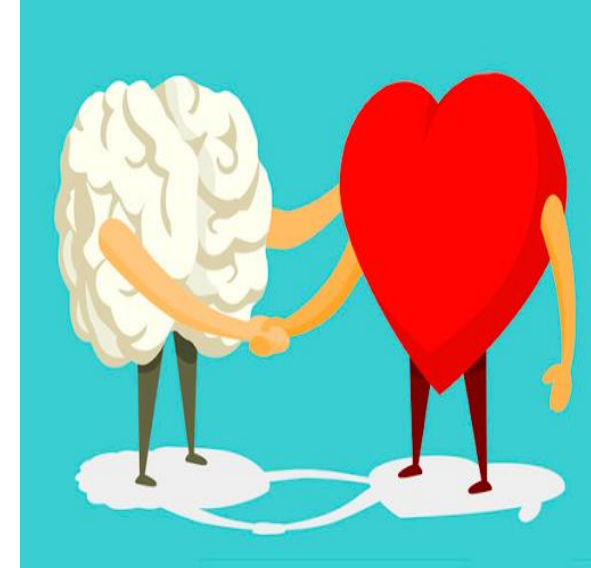
Recomendaciones para gestionar las emociones:

- a) Recuerda las fortalezas que tienes. Te hará bien saber que no todo es malo (lo que generalmente ocurre cuando estamos sumidos en desesperación).
- b) Centra tu atención en un hecho concreto. Más que distraerse en otra cosa, es reducir la respuesta fisiológica centrándonos en cosas que suceden a nuestro alrededor (o pensar en algo agradable como un paseo).
- c) Practica el mindfulness. Es decir, date cuenta de los cambios que hay en tu cuerpo.
- d) Modifica tu manera de pensar. Esto es crucial, pero al mismo tiempo, práctico. Por ejemplo: “que sería lo peor que pasara si...”, lo que nos pone en una situación más equilibrada al evaluar que a veces sobredimensionamos nuestras experiencias.
- e) Aprende a respirar. Ello nos detendrá y controlará fisiológicamente nuestras emociones.



LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

Conjunto de habilidades que permiten apreciar y expresar de manera equilibrada nuestras propias emociones, entender las de los demás



Inteligencia emocional positiva: conciencia de uno mismo, equilibrio anímico, motivación, control de impulsos y sociabilidad. Toma de decisiones con calma, criterio propio, autonomía.

Inteligencia emocional negativa: carece de equilibrio anímico, impulsos, rabias, no toma conciencia de sus acciones, decisiones incorrectas.

COMPETENCIA EMOCIONAL:



Es el dominio de ciertas habilidades con el objetivo tanto de fomentar nuestro bienestar psicológico, salud física, entusiasmo y motivación, conocerte a sí mismo, empatía, escuchara activamente y ser asertivo



ASERTIVIDAD:



La asertividad es la capacidad de autoafirmar los propios derechos, sin dejarse manipular y sin manipular a los demás, buscando el respeto y cariño por uno mismo y por los demás. Aquí viene la problemática de muchos adolescentes, hay una carencia de habilidades sociales en las que no saben responder correctamente o se afrontan de una manera inadecuada a determinadas situaciones, originándose problemas de carácter intrapersonal (como puede ser ansiedad, estrés o culpabilidad) e interpersonal (discusiones con iguales, profesores, padres...).



El autocontrol en la sexualidad:



La promoción del sexo provocador, sin responsabilidad ni compromiso tiene como consecuencia embarazo precoz, niños abandonados por padres y madres sin preparación para formar una familia.

La satisfacción del sexo no está restringida al cuerpo, debe vincularse al corazón, al espíritu y a la mente. El autocontrol en la sexualidad está basada en tres puntos:

Deseo, pienso y actúo estos tres puntos son muy importantes para tomar buenas decisiones en donde no solo se responde a un estímulo o pulsión sexual sino que se comienza a buscar otros valores en sus relaciones como la confianza el respeto







1

Completa el cuadro:
CUANDO PIERDO EL CONTROL

Que noto en mi cuerpo	Que pensamientos tengo	Que hago



Si tienes un pensamiento negativo centrado en el fracaso o la rabia como lo cambiarías

PENSAMIENTO NEGATIVO	PENSAMIENTO POSITIVO
Ej: no puedo sopórtalo	Ej: Si me esfuerzo tendré éxito



3

El autocontrol en la sexualidad esta basada en tres puntos .Explícalos



4

Describe un conflicto que haya sucedido en el aula y como se utilizo la asertividad
