

U.D. 2 - Habilidades sociais / Control emocional_GAL



OBXECTIVOS

Objetivos

CONTIDO

1 - O cofre das sete chaves

2 - Identificando a ansiedade

3 - Definir a ira

4 - Técnicas de manexo emocional

AVALIACIÓN

Avaliación final

Objetivos



- Desenvolver habilidades sociais básicas

CONTINÚA

1 - O cofre das sete chaves



As habilidades sociais son comportamentos (o que facemos e o que dicimos) que mostramos na relación cos demais. Serven para afrontar e solucionar conflitos, mellorar o vínculo cos iguais, e para manter relacións sociais sentíndonos satisfeitos con nós mesmos.

Son como as chaves que nos permitirán vivir unha vida mais plena e evitar o consumo de substancias prexudiciais.

[Ficha para descargar](#)



Ficha 1 - O cofre das 7 chaves.pdf

25.3 MB



Cada unha das chaves que abren o cofre significa algunha das competencias que teñen que traballar os drogodependentes para conseguir liberarse das ataduras que teñen coas drogas.

SEGUINTE APARTADO

2 - Identificando a ansiedade

Ideas clave:

- As emocións son reaccións naturais que nos permiten poñernos en alerta ante determinadas situacións.
- Os compoñentes centrais das emocións son as reaccións fisiolóxicas (incremento da taxa cardíaca e da respiración, tensión muscular etc.)/ etc.) e os pensamentos.
- É necesario adquirir certas habilidades para manexar as emocións xa que unha intensidade excesiva pode facer que as persoas as vivan como estados desagradables ou lles leven a realizar condutas indesexables.



Definir a ansiedade e examinar as situacións, reaccións corporais, pensamentos e condutas que se relacionan con ela

A ansiedade é unha desas emocións que hai que saber xestionar porque se viven como desagradables e poden levar a un comportamento inadecuado, especialmente cando se produce en contextos sociais (por exemplo, falar en público) ou en situacións que non impliquen ningún perigo (por exemplo, subir nun ascensor, saír á rúa, etc.).

Pensa un momento no que significa para ti a ansiedade

CONTINÚA



A Ansiedade consiste nun conxunto de sentimentos de medo, inquietude, tensión, preocupación e inseguridade que experimentamos ante situacións que consideramos ameazantes (tanto física como psicoloxicamente).

Pensa nalgunha situación na que te sentiches ansioso

Segundo a seguinte ficha, elabora unha lista co tipo de situacións que che provocan ansiedade, as reaccións fisiolóxicas suscitadas, o tipo de pensamentos que tiveches e as condutas que realizaches.

Ficha para descargar:



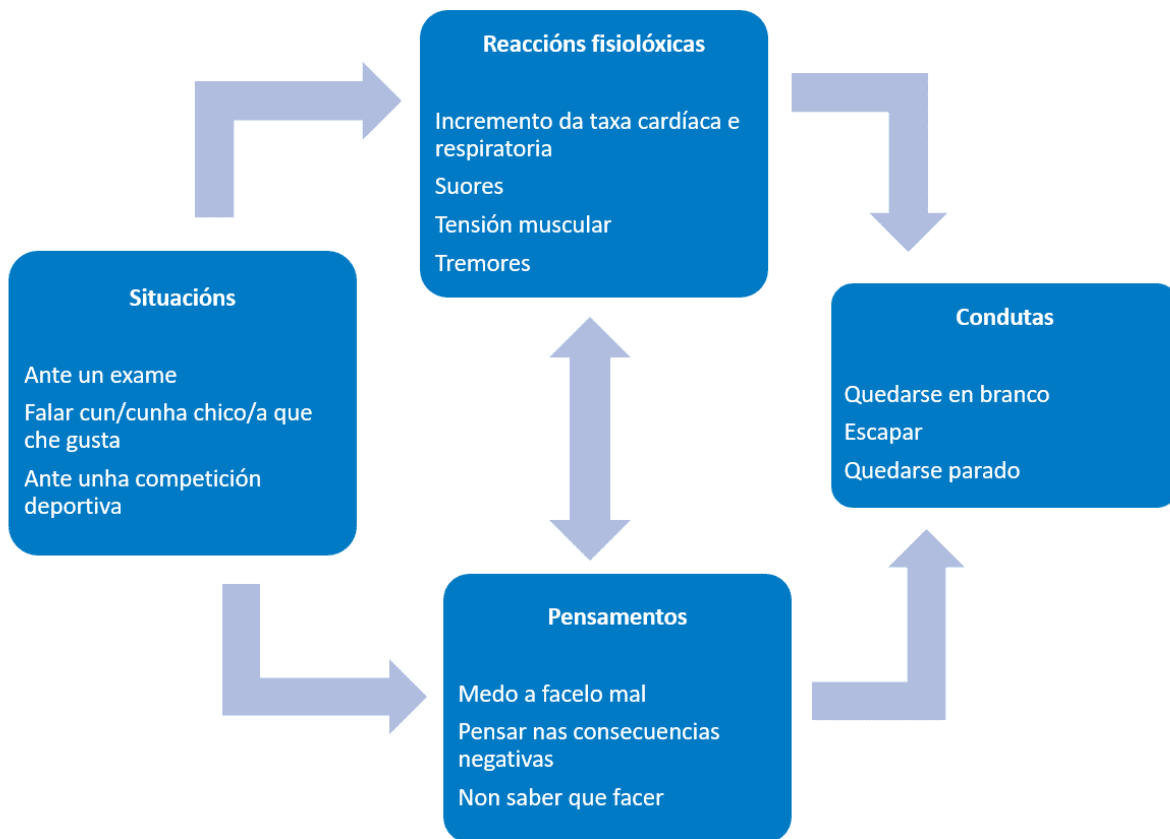
Ficha 2 Ansiedade.pdf

43 MB



CONTINÚA

Exemplos:



CONTINÚA

Ideas clave

- Na ansiedade, como en calquera outra emoción, xoga un papel moi importante o tipo de pensamentos que temos e as reaccións físicas experimentadas.

- O modo en que nos comportamos cando estamos ansiosos a miúdo é inadecuado e interfere no noso funcionamento normal.
- É moi importante controlar este tipo de emocións xa que poden afectar seriamente á capacidade de desenvolver unha vida sa.

SEGUINTE APARTADO

3 - Definir a ira



Definir a ira e examinar as situacións, reaccións corporais, pensamentos e condutas que se relacionan con ela

A ira é outra emoción que pode ser problemática.



A ira fai referencia a un conxunto particular de sentimentos que inclúen o enfado, a irritación, a rabia, o anoxo, etc. e que adoita aparecer ante unha situación na que non conseguimos o que desexamos.

**Pensa nalgunha situación na que te sentiches airado,
enfadado ou enoxado.**

Segundo a seguinte ficha, elabora unha lista co tipo de situacións que che provocan ira, as reaccións fisiolóxicas suscitadas, o tipo de pensamentos que tiveches e as condutas que realizaches.

Ficha para descargar:

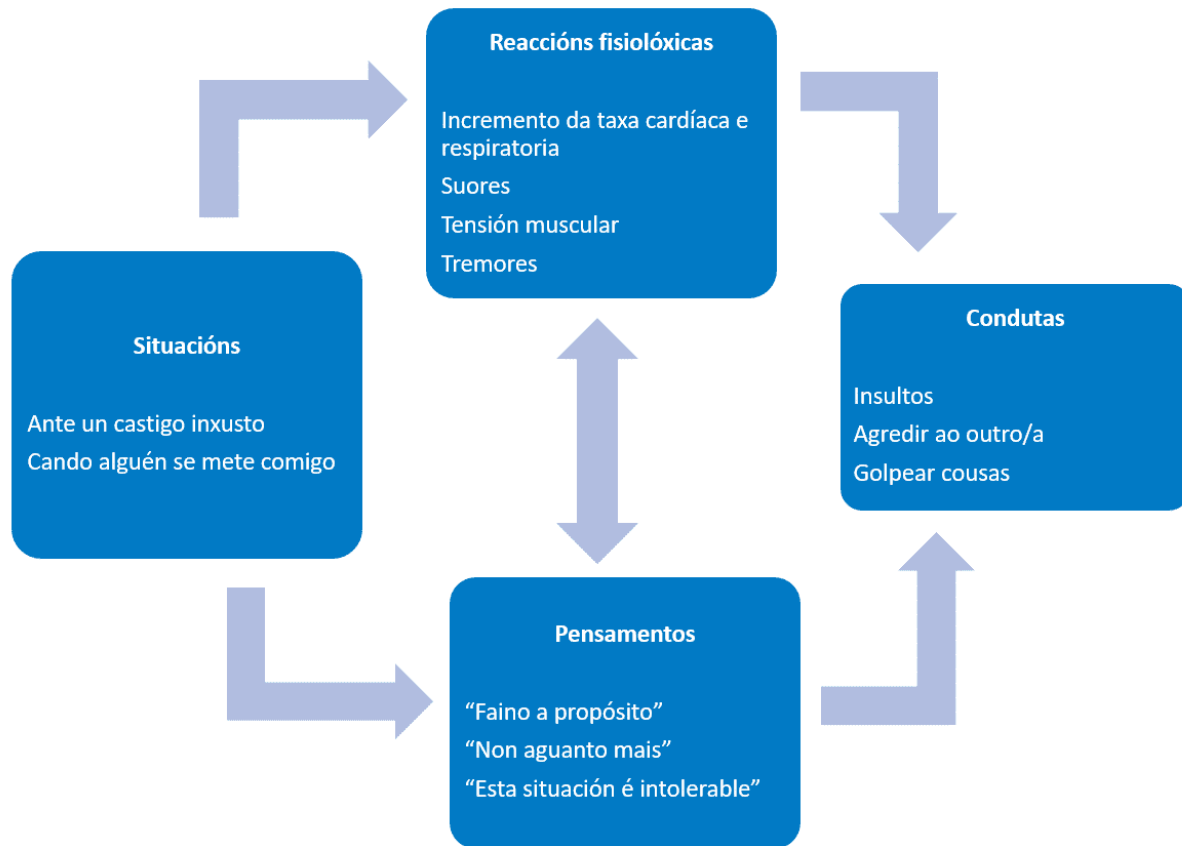


Ficha 3 - Ira.pdf
43 MB



CONTINUÁ

Exemplos:



CONTINUÍA

Ideas clave

- As reaccións fisiolóxicas ante a ira son similares ás que se producen ante a ansiedade; o que diferencia a unha da outra é o tipo de situacións que as provocan, os pensamentos que se producen nesas situacións e as condutas que se desencadean.

SEGUINTE APARTADO

4 - Técnicas de manexo emocional

Examinar formas concretas de manexar as emocións de ansiedade e ira

Os estados emocionais dos que estamos a falar son habitualmente vividos de forma negativa e adoitan dar lugar a condutas inadecuadas, o que fai que a xente busque formas de eliminalos.

Que fas ti cando te sentes ansioso ou irritado para eliminar o malestar que producen esas situacións e controlar a túa conduta?

Fai unha lista mental das estratexias que empregas para cada emoción, por exemplo:

ANSIEDADE:

- respirar profundamente
- fumar
- facer exercicio
- beber alcohol

IRA:

- gritar
- reprimirse
- insultar
- dar puñetazos na parede

Moitas persoas desenrolan estratexias específicas para manexar as súas emocións. Algunhas poden ser adecuadas, pero tamén ahi outras que poden ser ineficaces e ter consecuencias negativas. Iremos a ver unha serie de técnicas que demostraron ser moi útiles.

CONTINUÍA

Técnica 1: Respiración profunda



Esta técnica é moi fácil de aplicar e unha das mais útiles para controlar as reaccións fisiolóxicas antes, durante e despois de enfrontarse ás situacións emocionalmente intensas. Non se require de demasiada práctica para dominala.

- Inspira profundamente mentres contas mentalmente ata 4.
- Mantén a respiración mentres contas mentalmente ata 4.
- Solta o aire mentres contas mentalmente ata 8.
- Repite o proceso anterior.

Do que se trata é de facer as distintas fases da respiración de forma lenta e un pouco máis intensa do normal, pero sen chegar a ter que forzala en ningún momento.



Para comprobar que fas a respiración correctamente podes poñer unha man no peito e outra no abdome. Estarás a facer correctamente a respiración cando só se che mova a man do abdome ao respirar (algúns lle chaman respiración abdominal).

Técnica 2: Pensamento positivo



Esta técnica pode utilizarse tamén antes, durante e despois da situación que nos causa problemas.

Esta estratexia céntrase no control do pensamento. Para pola en práctica debes seguir os seguintes pasos:

- Cando te empeces a encontrar incómodo, nervioso ou alterado, préstalle atención ao tipo de pensamentos que estás tendo, e identifica todos aqueles con connotacións negativas (centrados no fracaso, no odio hacia outras persoas, na culpabilización, etc.)
- Di para ti mesmo "¡Basta!"

- Substitúe esos pensamentos por outros mais positivos

O problema desta técnica é que se necesita de certa práctica para identificar os pensamentos negativos, así como para darlles a volta e convertilos en positivos. No seguinte cuadro, móstranse algúns exemplos:

PENSAMENTOS NEGATIVOS	PENSAMENTOS POSITIVOS
<ol style="list-style-type: none">1. Son un desastre2. Non podo soportalo3. Síntome desbordado4. Todo vai sair mal5. Non podo controlar esta situación6. Faino a propósito	<ol style="list-style-type: none">1. Son capaz de superar esta situación2. Se me esforzo terei éxito3. Preocuparse non facilita as cousas4. Isto non vai a ser tan terrible5. Seguro que o lograrei6. Posiblemente non se de conta de que me molesta o que fai

SEGUINTE APARTADO

Lección 6 of 6

Avaliación final

Pregunta

01/05

A técnica da respiración profunda amosou ser eficaz para manexar algunhas emocións. Cales?

- ☐ A ansiedade
- ☐ A ira
- ☐ As dúas opcións son correctas

Cal dos seguintes non é un compoñente central das emocións?

☐ As reaccións fisiolóxicas

☐ Os pensamentos

☐ Os desexos

Pregunta

03/05

Son exemplos de reaccións fisiolóxicas as seguintes:

- ☐ Incremento do ritmo cardíaco
- ☐ Suores
- ☐ As dúas opcións son correctas

Pregunta

04/05

Crees que é necesario controlar a ira e a ansiedade?

- ☐ É moi importante
- ☐ Dame igual
- ☐ Só é necesario cando son elevadas

Para facer correctamente a técnica da respiración:

- ☐ Debese mover a man situada no peito
- ☐ Débese mover a man situada no abdome
- ☐ Ningunha opción é correcta