



Recrea

Educación para refundar 2040



¡Eduquemos tanto la mente, como el corazón!



¡Eduquemos
tanto la mente,
como el corazón!



Recrea
Educación para refundar 2040



Educación



Jalisco
GOBIERNO DEL ESTADO



PSICOPEDAGOGÍA

AUTOCONTROL

Dirigido a alumnos de educación secundaria

Imprimible en PDF:

Ingresar link y verificar la redirección



¿Qué voy a aprender?

Tal vez en algunos momentos de tu vida, hayas perdido el control de tus emociones y has “explotado”, llevando a cabo actos o diciendo palabras que han lastimado a los demás y te hayan metido en problemas. Aquí aprenderás a tener gobierno de ti mismo y decidir que emoción quieres manifestar, de tal forma que tú controles tus emociones y no que éstas te controlen a ti.



¿Qué necesito?

Recomendaciones generales:

- **Ábrete a la posibilidad de ser tú el que decida cómo sentirte, qué emociones has de mostrar, que palabras emplear, como las has de decir y el momento es que resulta más conveniente manifestarlas.**

Materiales:

- **Un dispositivo con el que puedas escuchar música de tu elección,**
- **Papel**
- **Pluma**

¡Manos a la obra!



ACTIVIDADES: LEE CON CUIDADO LA SIGUIENTE FRASE

1.INICIO

Aristóteles decía: “Enojarse es fácil. Enfadarse con la persona adecuada en el grado exacto, en el momento oportuno, con el propósito justo y del modo correcto; eso si que es difícil”.

<https://www.facebook.com/AvanzaProyectos/posts/10153827529076655/>

2.DESARROLLO

Recuerda una situación en la que te hayas enojado y repasa cuidadosamente qué te llevo a sentirte de ésta manera, la reacción de la otra persona y el resultado que se produjo, actuando de esta manera.

3. CIERRE

Responde con honestidad: ¿Te sentiste mejor manifestando tu enojo de esta forma?

Los resultados que obtuviste ¿son realmente lo que deseabas? ¿Alguien salió ganando en este desencuentro?

Poniendo en práctica lo que recomienda este gran filósofo, ¿Cómo te conducirías?

ACTIVIDAD

1. Inicio.

Recuerda algunas situaciones en las que hayas perdido el control de tus emociones.

2.- Desarrollo

Toma papel y pluma y ejecuta una canción instrumental que induzca tranquilidad y armonía

Describe lo que estabas sintiendo y pensando en ese momento y describe lo que sucedió de manera clara, honesta, veraz y objetiva.

3. Cierre

Imagina ahora cómo consideras que debieron haber pasado las cosas para obtener un mejor resultado. Coméntalo con alguien de tu confianza

Actividad: Lleva

acabo el siguiente ejercicio:

En un espacio en el que estés a solas, aislado de los demás, coloca una silla vacía y te sientas en otra silla frente a la silla vacía. Imagina que está sentada ahí la persona con la que has estado enojado y quisieras hacerle un reclamo.

Dile, grita a esa persona el motivo de tu enojo, tu coraje y tu resentimiento. Puedes tomar una hoja de periódico en tus manos y mientras hablas y gritas, estruja y/o rompe la hoja

Ya que has hecho tu expresión de catarsis, Respira profundo, retén el aire y suéltalo, durante tres veces.

Medita sobre la situación y con honestidad, responde a la pregunta, ¿Qué he hecho o dejado de hacer que ha contribuido a llevar las cosas hasta este punto?

Toma la responsabilidad que te toca en lo que se ha generado y describe un plan de acercamiento a esta persona, para analizar entre ambos lo que ha estado sucediendo, y tomen un acuerdo que les ayude a llevar una relación más constructiva.



"Aferrarse a la ira es como agarrar un carbón caliente con la intención de tirarlo a otra persona, eres tú el que se quema".(Buda)

El permanecer enojado contra una persona, es como administrarle un frasco de veneno a alguien con la esperanza de que se muera o se enferme gravemente, sin darse cuenta que quien sufre las consecuencias del envenenamiento eres tú mismo.

CAUSAS POR LAS QUE PIERDES EL CONTROL

- **Nos enojamos cuando nos sentimos:**
- **Atacados o agregados, física o emocionalmente,**
- **Ignorados, rechazados o excluidos,**
- **Engañados, acusados injustamente o avergonzados.**
- **Frustrados ante una pérdida o ante la imposibilidad de lograr lo que deseamos.**
- **Poca cosa o devaluados.**
- **Algo lo significas como injusto.**
- **Crees que las cosas y las personas deberían de ser diferentes,**
- **Estás seguro que las personas tienen que actuar como nosotros queremos o pensamos que es lo correcto.**
- **Alguna persona se siente superior a ti.**

- **Que alguien quiere aprovecharse de ti**
- **Si nos enojamos, conseguimos lo que queremos,**
- **Evitar ser atacados, atacando primero**
- **Con frecuencia, utilizamos el enojo para:**
- **Evitar establecer relaciones cercanas, por no saber relacionarnos o por tener miedo de ser lastimado.**
- **sentirnos fuertes y encubrir así, un sentimiento de inseguridad o autoestima baja.**
- **Revisa tu “historial de episodios de falta de control”. ¿Puedes identificar las causas que te llevaron a enojarte de esa manera? Redacta una manera diferente de significar tus experiencias vividas, de tal forma que obtengas un resultado diferente.**

EJERCICIO: LAS CONSECUENCIAS DEL ENOJO

1. Inicio: Considera que perder el control de tus emociones puede abarcar todas las áreas de tu vida y te puede llevar a desarrollar trastornos psicosomáticos.

2. Desarrollo: Investiga la veracidad de las siguientes afirmaciones.

A nivel físico, sufres un desgaste importante.

Cuando te enojas, tu organismo produce una mayor cantidad de sustancias químicas, entre ellas la adrenalina, que alteran el funcionamiento normal de tu cuerpo.

Esta alteración afecta tu sistema inmunológico, puede provocar contracturas y dolores musculares o de cabeza y nos hace más vulnerables a algunas enfermedades, como gastritis, colitis, dermatitis, etc.

A nivel interpersonal, familiar o social, tus relaciones se arruinan.

Cuando estás enojado, te puedes lastimar física o emocionalmente, o a los demás, dando como resultado resentimiento, deseos de venganza o alejamiento.

Al manejar inadecuadamente el coraje, probablemente te desquitas con otras personas, agravando, tus problemas.

3. Redacta y escribe un compromiso para darle a tu vida otro manejo en el terreno emocional, y comparte ese compromiso con las personas cercanas a tu vida.

¿Qué aprendí?



- ✓ Poniendo en práctica éstas recomendaciones, sentirás que tú eres el que decide como sentirte y no tus circunstancias.
- ✓ Tendrás una mejor relación con los demás y recibirás comprensión, cariño, aprecio y reconocimiento de los demás.
- ✓ Lo que te hace fuerte, no son tus expresiones de carácter negativas, sino, tu capacidad para conservar la calma, la serenidad y la paciencia.
- ✓ A nivel emocional: Cuando sientes que otras personas te hacen enojar (o te ponen triste, tenso, etc.), les estas dando todo el control de la situación, aumentando así tu sensación de incapacidad y coraje.
- ✓ Tu respuesta puede provocarte sentimientos de vergüenza o culpa, prolongando tu malestar.
- ✓ En el aspecto personal, te enfocas tanto en tu enojo y en la causa del mismo, que:

Dejas de disfrutar otras situaciones o relaciones gratificantes. Te es difícil analizar objetivamente la situación y encontrar soluciones adecuadas. Afecta tu desempeño en cualquier situación.

**Para aprender
más...**



Bibliografía y enlaces.

Goleman D. (1996) Inteligencia emocional. Ed. Kairos. Barcelona.

<https://www.crecimiento-y-bienestar-emocional.com/enojo-causas-consecuencias.html> Consultado el 9/03/2022

28 DE FEBRERO 2022

<https://www.facebook.com/AvanzaProyectos/posts/10153827529076655/>

Consultado el 27 de febrero 2022

https://www.youtube.com/watch?v=TlhGY24OSkQ&ab_channel=PSICOLOGO%20C3%8DAEN5MINUTOS%CE%A8. Consultado el 03/03/2022

https://www.youtube.com/watch?v=QRQFkTztmLY&ab_channel=RamTalks

https://www.youtube.com/watch?v=jAPnvYKukx0&ab_channel=YokoiKenjiDiaz- Consultado el 9/02/2022

DIRECTORIO

Enrique Alfaro Ramírez
Gobernador Constitucional del Estado de Jalisco

Juan Carlos Flores Miramontes
Secretario de Educación del Gobierno del Estado de Jalisco

Pedro Díaz Arias
Subsecretario de Educación Básica

Juan Carlos Chávez Ocegueda
Director de Formación Integral

Gabriela María del Rosario Hernández Arthur
Directora de Psicopedagogía

Responsables de contenido:
Jesús Mauricio Ochoa Guerrero

Diseño gráfico
Liliana Villanueva Tavares

Jalisco, ciclo escolar 2021-2022

