

RETO 2: MEJORAR EL AUTOCONTROL Y ACABAR CON LOS CONFLICTOS



1 Arruinar tu futuro laboral en 18 segundos.

Caso

"Síndrome Will Smith": por qué hay estallidos que pueden arruinar una carrera

Expertos en estrés, psicología y comunicación analizan el fenómeno social más allá de la noche de furia que tuvo el actor la noche que ganó el Oscar.

https://www.clarin.com/sociedad/-sindrome-will-smith-estallidos-pueden-arruinar-carrera_0_F6McPWeTMF.html

2 Arruinar tu vida en 18 segundos.

Caso

El inocente (Miniserie de TV)

<https://www.filmaffinity.com/es/film974382.html>

3 Acabar con tu vida en 18 segundos.

Caso

Agresión mortal en Alicante: prisión provisional para el hombre que mató de un puñetazo a otro

El joven que acabó con la vida de otro en el exterior de una discoteca el pasado sábado está siendo investigado en una causa abierta por homicidio.

https://www.lespanol.com/alicante/20221024/agresion-mortal-alicante-prision-provisional-hombre-punetazo/713178929_0.htm

Elaborado por Iris
Martín Arconada

Caso **1** ¿Se puede arruinar tu futuro laboral en 18 segundos?



Sí | **No**

¿Algún compañero puede explicar qué ocurrió en los Óscar entre Will Smith y Chris Rock? Sino leemos la noticia.

¿Crees que se pueden hacer bromas sobre cualquier cosa? ¿El humor tiene límites?

¿Cuál consideras que es tu peor defecto?

¿Te sientes mal cuando te hacen bromas sobre algún defecto tuyo?

¿Tú haces bromas al resto sobre ello?

Si han contestado que sí, ¿Por qué lo haces?

¿Eres consciente que haces daño al resto con ese comportamiento?

Por favor



ya basta...

Caso

2

¿Se puede arruinar tu vida en 18 segundos?

Sí No

¿Algún compañero ha visto la serie del Inocente y puede explicar qué ocurre al principio de la serie? Sino leemos la información de la serie.

"Una noche, hace nueve años, Mateo intercedió inocentemente en una pelea y terminó convirtiéndose en un homicida."

¿Alguna vez te has dejado llevar por tus impulsos y ha tenido consecuencias negativas? Explícalo.



Apuntas en un papel tu animal favorito, debes encontrar al compañero de clase que ha apuntado el mismo animal y contarle las respuestas que has hecho a las preguntas anteriores.

¿Te ha ayudado contarle a un compañero? ¿Para qué te ha servido?

¿Qué has aprendido de lo que te ha contado tu compañero? ¿Para qué te ha servido?

Caso **3** ¿Se puede acabar con tu vida en 18 segundos?

Sí **No**

¿Algún compañero conoce el caso y sabe lo que ocurrió? Sino leemos la noticia.

¿Alguna vez has tenido una pelea con alguien a nivel físico?

Sí **No**

Si has indicado que sí, ¿Cuántas peleas?

Si has indicado que sí, ¿Por qué motivo han sido las peleas?

Sí **No**

Si has indicado que sí, ¿Te arrepientes?

Sí **No**

¿Eres consciente que se puede llegar a estas consecuencias?

Sí **No**

¿Crees que debes mejorar el autocontrol?

Sí **No**

Realizamos un pequeño debate sobre si vale la pena responder a los impulsos que nos pueden llegar a arruinar la vida o es mejor aprender herramientas para que esto no pueda ocurrir.





TÉCNICAS PARA EL AUTOCONTROL ¿Las cumplés?



Sí No

1. Se consciente y define bien qué es lo que quieres cambiar o mejorar

La primero que debes saber es que aun cuando aparenta ser algo difícil, todo ser humano tiene la capacidad de trabajar el autocontrol. Lo importante es mantener una actitud positiva y estar consciente de cuáles son aquellos pensamientos, comportamientos o malos hábitos que quieres cambiar o mejorar. Solo así podrás tener en cuenta la problemática situacional y reaccionar a tiempo.

Sí No

2. Reconoce los pensamientos y sentimientos impulsivos

Las personas tenemos un límite y el autocontrol no significa que siempre tendremos la capacidad y el poder de nadar contra la corriente. Cuando te enfrentes a una situación que ponga a prueba tu capacidad para mantener la calma y tomar mejores decisiones, tómate unos minutos para recapacitar. Para esto no es necesario aparentar que lo tienes todo bajo control.

Sí No

3. Trabaje su inteligencia emocional

La inteligencia emocional se define como la habilidad del ser humano para identificar, comprender y regular las emociones propias y las de los demás. Por ello, el autocontrol emocional se suma a la lista de competencias que posee una personas con inteligencia emocional, sin olvidar su dominio de otros elementos que componen este tipo de inteligencia, entre ellos: la empatía y el autoconocimiento.

4. Evalúate constantemente

Una vez logres tomar conciencia y reconocer con facilidad los malos comportamientos o hábitos que deseas cambiar, es necesario que incurras en un proceso de mejoramiento continuo asertivo. Para ello, es recomendable no tan solo reconocer nuestras reacciones sino también el impacto que estas tienen en los demás.

Sí No

5. Modifica tu ambiente

Si quiere tener mayor control de sus emociones o comportamientos, es necesario que durante este proceso de mejoramiento puedas distanciarte de todo lo que consideres un estímulo negativo. Esto te permitirá ver mayor progreso en menos tiempo, lo que a su vez te ayudará a generar confianza y mejorará tu autoestima.

Sí No

6. Realiza ejercicios de respiración

El Mindfulness es una práctica moderna que ha probado ser efectiva para el manejo de las emociones en situaciones de estrés. Básicamente el Mindfulness se centra en la atención plena; la capacidad de estar en el presente, enfocados solo en el aquí y ahora, cumpliendo con unos principios básicos caracterizados por no juzgar, aceptar, ser compasivos y pacientes.

Sí No



RESULTADO

- ENTRE 0 Y 2 SÍ (DEBES MEJOR TU CAPACIDAD DE AUTOCONTROL)
- ENTRE 3 Y 4 SÍ (LO ESTÁS HACIENDO BIEN)
- ENTRE 5 Y 6 SÍ (ERES UN EXPERTO EN EL AUTOCONTROL, ENHORABUENA)

