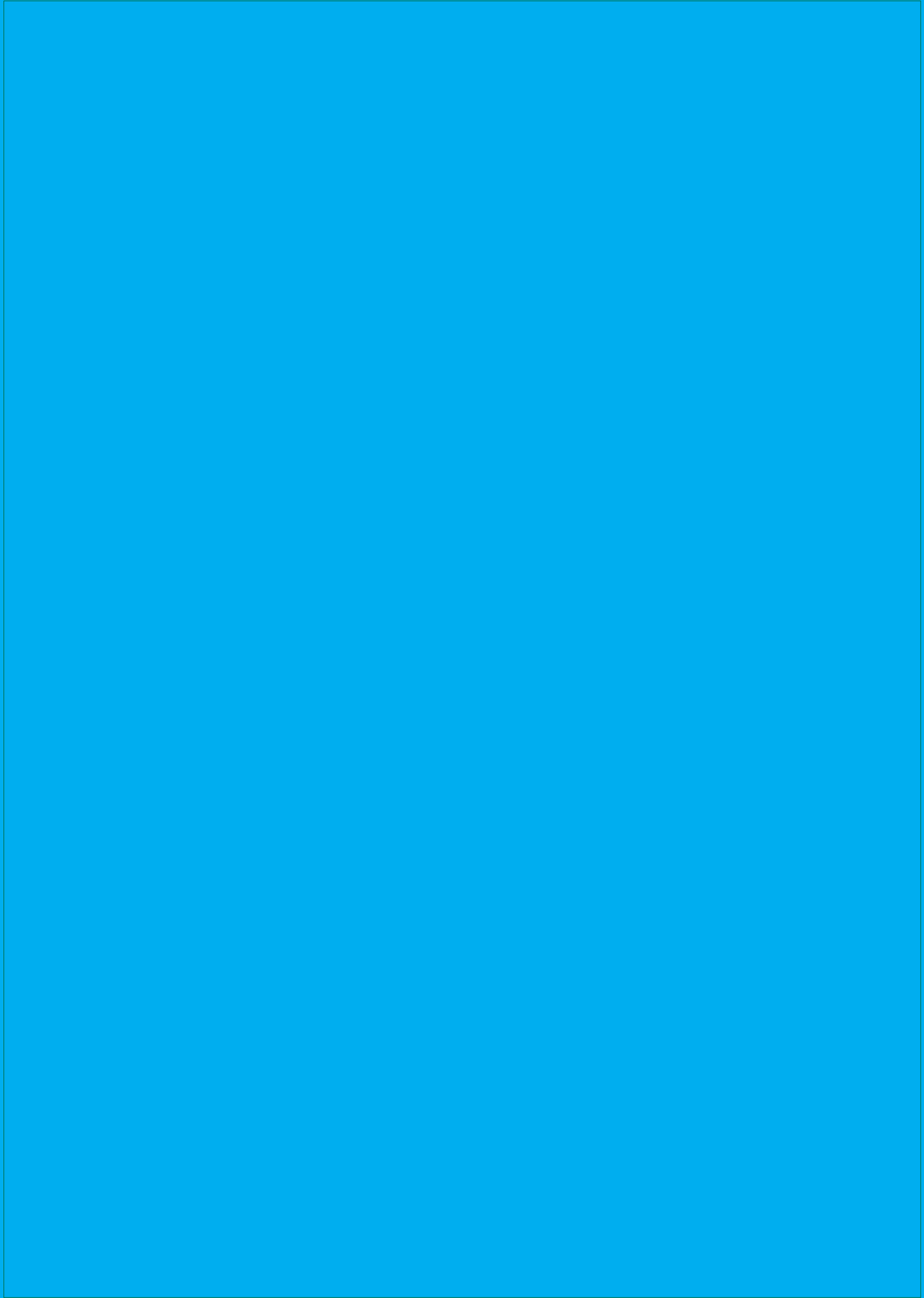


ÍNDICE

PRESENTACIÓN	03
SESIONES	
SESIÓN 01. ¿ME COMPORTO CON VIOLENCIA?	05
SESIÓN 02. MIS PENSAMIENTOS PRODUCEN Y CONTROLAN MI CÓLERA	09
SESIÓN 03. MIS EMOCIONES, ¿QUÉ SIENTO?	13
SESIÓN 04. APRENDO A TRANQUILIZARME	15
SESIÓN 05. ME COMPORTO ASERTIVAMENTE	17
SESIÓN 06. CONTROLLO MI AGRESIVIDAD Y LA DE LOS DEMÁS	21
CUESTIONARIO DE EVALUACIÓN PARA LOS ALUMNOS	25



PRESENTACIÓN

Querido alumno/a:

Te proponemos hacer un maravilloso viaje. Es un viaje muy especial. Posiblemente nunca se te haya ocurrido pensar que el viaje más fascinante que podrás realizar tiene como destino tu propio nombre. Se llama José, Luis, Ana, Carolina... En él descubrirás cosas fantásticas, quién eres, porqué te comportas de la manera que lo haces y cómo puedes llegar a convertirte en la persona que te gustaría ser. ¿Qué te parece?

Todo ello, sin moverte de clase, no te costará nada. Además viajarás acompañado de tus compañeros, para que compartáis vuestra experiencia.

Una vez que finalice este apasionante recorrido por las profundidades de ti mismo podrás compartirlo con otras personas.

Es nuestro deseo más sincero que este curso que hoy comenzamos te ayude a conocerte mejor y que te permita ser feliz y a compartir esa felicidad con los demás.

¡Buen viaje!



sesión 01

¿ME COMPORTO CON VIOLENCIA?

1. SOBRE LA VIOLENCIA...

- Hay distintas situaciones que pueden provocar este comportamiento:
 - a. Las **FRUSTRACIONES** y el **FRACASO**: un suspenso inesperado, no conseguir algo que deseamos.
 - b. **SUCESOS MOLESTOS**: empujones, las interrupciones, la música alta de los demás, etc.
 - c. Las **PROVOCACIONES**: los insultos, las miradas con risitas, etc.
 - d. **SITUACIONES INJUSTAS**: te obligan a hacer algo en contra de tu voluntad, recibes críticas por tu trabajo, te quitan la razón...
- **APRENDEMOS A RESPONDER DE MANERA VIOLENTA** a determinadas situaciones observando a otros, a través de películas, dibujos animados, “juegos” agresivos o cuando no conseguimos lo que queremos.
- Hay dos formas básicas de comportamiento violento: la **AGRESIÓN FÍSICA** (pegar) y la **AGRESIÓN VERBAL** (insultar).
- Cuando me comporto violentamente, mi capacidad de reflexión es mínima, me dejo llevar por la rabia y respondo a la agresión. El agresor me lleva a su campo, donde domina. **GANA ÉL/PIERDO YO.**
- El comportamiento agresivo depende de mi forma de **PENSAR**, de mis **REACCIONES CORPORALES** y de la manera en que **RESPONDO** y no de las acciones de los demás o de las situaciones.

2. PARA TRABAJAR

Para saber cuáles son tus conductas agresivas realiza el siguiente ejercicio.

a. Señala con una cruz aquellas **SITUACIONES** a las que respondes agresivamente:

- ☐ Cuando mis padres me niegan algo.
- ☐ Cuando no me salgo con la mía.
- ☐ Cuando mi hermano/a me lleva la contraria.
- ☐ Cuando me provocan.
- ☐ Cuando me insultan.
- ☐ Cuando hago algo y no me lo reconocen.
- ☐ Cuando me ridiculizan.
- ☐ Cuando me empujan o pegan.
- ☐ Cuando quiero algo y no lo consigo.
- ☐ Cuando me prometen algo y no lo cumplen.
- ☐ Cuando siento envidia.
- ☐ Cuando alguien me cae mal.
- ☐ Cuando pierdo.
- ☐ Cuando me corrigen.
- ☐ Cuando me critican.
- ☐ Otras: _____

Aprende a Convivir

b. Señala qué cosas **PIENSAS** cuando te comportas agresivamente:

- ☐ Tengo que defenderme: insulto, critico...
- ☐ Se merece que le pegue.
- ☐ Están siendo injustos conmigo.
- ☐ Tienen que darme lo que pido.
- ☐ Están pisoteando mis derechos.
- ☐ Todo me sale mal.
- ☐ Tengo que ganar siempre.
- ☐ Para quedar bien.
- ☐ No merezco que me hagan sufrir.
- ☐ Otras: _____

c. Señala qué **EMOCIONES** experimentas cuando te comportas agresivamente:

- ☐ Pierdo el control. Me dejo llevar.
- ☐ Odio.
- ☐ Rabia.
- ☐ Inquietud.
- ☐ Vergüenza.
- ☐ Malestar.
- ☐ Me siento bien, alivio.
- ☐ Frustración.
- ☐ Otras: _____

d. Qué señales te manda **tu CUERPO** cuando te sientes agresivo:

- ☐ Respiro entrecortadamente.
- ☐ Me late mucho el corazón.
- ☐ Me tiemblan las manos.
- ☐ Siento un nudo en el estómago.
- ☐ Me pongo nervioso.
- ☐ Estoy tenso.
- ☐ Aprieto los puños o los dientes.
- ☐ Otras: _____

e. Señala qué cosas **HACES** o **DICES** cuando reaccionas agresivamente:

- ☐ Insulto.
- ☐ Pego.
- ☐ Me muevo mucho.
- ☐ Golpeo cosas.
- ☐ Empujo.
- ☐ Me callo.
- ☐ Echo a correr.
- ☐ Pego patadas.
- ☐ Tiro cosas.
- ☐ Rompo cosas.
- ☐ Doy portazos.
- ☐ Grito o chillo.
- ☐ Lloro.
- ☐ Discuto.
- ☐ Me voy a otro sitio.
- ☐ Otras: _____

f. Piensa una situación reciente en que te hayan agredido verbalmente (criticado, insultado o burlado) y anótalo en el cuadro siguiente:

ME DOY CUENTA DE MI CÓLERA				
SITUACIÓN ¿QUÉ PASÓ? ¿CON QUIÉN?	EMOCIÓN ¿QUÉ SENTÍ?	EL CUERPO HABLA SEÑALES	PENSAMIENTOS ¿QUÉ PENSÉ?	CONDUCTAS ¿QUÉ HICE/DIJE?



sesión02

MIS PENSAMIENTOS PRODUCEN Y CONTROLAN MI CÓLERA

1. SOBRE LOS PENSAMIENTOS...

- Cuando pensamos hablamos con nosotros mismos.
- Lo que nos decimos **INFLUYE** en lo que **SENTIMOS y HACEMOS**.
- Los **PENSAMIENTOS** pueden ser **POSITIVOS**, nos hacen sentir bien, nos ayudan a enfrentarnos a las situaciones difíciles y superar los problemas.
- Los **PENSAMIENTOS NEGATIVOS** nos hacen sufrir, impiden enfrentarnos a los problemas o disminuyen nuestra capacidad para resolverlos.

2. MIS PENSAMIENTOS INAPROPIADOS PRODUCEN MI CÓLERA

- Me comporto violentamente cuando **EVALÚO** e **INTERPRETO NEGATIVAMENTE** una situación o a una persona como **AMENAZANTE o INJUSTA** para mí. Este pensamiento provoca una serie de emociones negativas (ira, cólera...) que puede provocar una conducta agresiva. Estos pensamientos inapropiados son:

SOBRE LOS OTROS	SOBRE MÍ
"¡Es TERRIBLE que la gente no me trate bien o sean injustos!"	"¡Es TERRIBLE que todas las desgracias me sucedan a mí!"
"¡NO SOPORTO que me insulten, humillen! Tengo que defenderme".	"¡NO SOPORTO que me salgan las cosas mal!" "¡NUNCA me sale nada como quiero!"
"¡NO DEBERÍAN portarse tan mal conmigo!"	"¡Las cosas NO DEBERÍAN suceder de esta manera tan dolorosa!"
"La vida es SIEMPRE injusta conmigo".	"Como las personas no me tratan bien, ¡SON MALAS y MEREcen ser castigadas!"
"¡SOY MALO, por eso me comporto mal!"	"¡NO MEREZCO SER FELIZ!"

Cuando pensamos de manera inadecuada cometemos **ERRORES DE PENSAMIENTO**. Existen **4** tipos diferentes de pensamientos distorsionados que producen la cólera y la violencia.

1. PONER ETIQUETAS:

Cuando **DESCRIBES** a otros o a ti mismo descalificándote, insultándote con una palabra (tonto, idiota...).

2. ADIVINAR EL PENSAMIENTO:

Cuando **ADIVINAS** lo que los demás piensan o sienten por ti sin que te lo hayan dicho.

Ejemplo: "Seguro que están hablando mal de mí".



3. MAGNIFICAR:

Cuando **EXAGERAS** un acontecimiento negativo. Son frases que empiezan por: "Todo-Nada"; "Siempre-Nunca"...

Ejemplo: "Todo me sale mal".

4. REGLAS INFLEXIBLES:

Son **MIS NORMAS** y **DEBERES INFLEXIBLES** e **INDISCUTIBLES** de cómo deben comportarse los demás y yo mismo. Reflejan demandas y obligaciones no reales. Distorsiono mi pensamiento cuando digo: "**DEBO/ES...**"; "**TENGO/TIENES QUE...**"

Ejemplo: "Si eres mi amigo de verdad tienes que defenderme".

SITUACIÓN	PENSAMIENTO NEGATIVO	ERROR
Se juega un partido de fútbol. El árbitro expulsa a Antonio del terreno de juego.	"Odio a ese idiota".	PONER ETIQUETAS: Antonio descalifica al árbitro y le pone la etiqueta de "idiota".
Adrián se cruza por la calle con un amigo cuando se da cuenta ya es tarde para saludarle.	"Seguro que mi amigo piensa que soy un antipático, que no quiero hablar con él".	ADIVINAR: Adrián cree saber lo que piensa su amigo.
Marta insulta al padre de Fernando.	"No permito que nadie insulte a mi padre".	EXAGERAR: NADIE puede hablar mal de los padres.
Mis padres no me dejan pasar el fin de semana en casa de un amigo.	"Mis padres tienen que respetar mis deseos".	REGLAS INFLEXIBLES: Si me quieren, mis padres TIENEN QUE aceptar lo que yo quiero.

3. MIS PENSAMIENTOS APROPIADOS CONTROLAN MI CÓLERA

Al sentir mi cólera puedo REFLEXIONAR sobre lo que siento y llegar a DESCUBRIR qué pensamientos la producen y mantienen. Me puede ayudar el preguntarme:
“¿POR QUÉ ESTOY TAN RABIOSO?”

Si conozco estos pensamientos puedo SUSTITUIRLOS por otros más adecuados y realistas que me harán sentir mejor y resolver el problema satisfactoriamente.

Los PENSAMIENTOS APROPIADOS nos ayudan a tener mayor control sobre nosotros mismos, a buscar comportamientos alternativos a la violencia y a intentar ayudar a los demás cuando están coléricos.

Este proceso de identificación y sustitución de pensamientos requiere ENTRENAMIENTO y CONSTANCIA.

Debes utilizar esta técnica ANTES, DURANTE y DESPUÉS de una situación que nos causa malestar. Para ello tenemos que seguir los siguientes pasos:

1. Cuando te empieces a poner nervioso o alterado identifica el pensamiento negativo que lo produce y el error que cometes pensando así.
("No me dejan hacer lo que quiero. No les importo".)

2. Di para ti mismo: "¡BASTA!"; "¡PARA!"; "¡ALTO!" o "¡YA!"



3. Cambia los pensamientos inapropiados por otros más apropiados simplemente PENSANDO LO CONTRARIO, pero siendo realista.



A continuación explica porqué es mejor pensar más positivamente:

PENSAMIENTO INAPROPIADO		PENSAMIENTO OPUESTO APROPIADO		RAZONA: ¿PORQUÉ?
Soy un desastre por no hacer las cosas bien.		"Soy capaz de hacerlo mejor".		
No puedo soportar que me insulten.		"Me han insultado muchas veces y no pasa nada".		
¡No tengo solución!		"Puedo cambiar".		
Me siento desbordado.		"Preocuparse no facilita las cosas".		
Todo va a salir mal.		"Esto no va a ser tan terrible".		
No puedo controlar esto.		"Puedo intentarlo".		
Lo hace a propósito.		"No sabe decirlo de otra manera".		
Son divertidas las desgracias ajenas		"Ellos lo pasan mal".		

4. APRENDE y REPITE los pensamientos apropiados en voz alta, una y otra vez, hasta que te los sepas de memoria. Luego, cuando tengas un pensamiento negativo, sólo tendrás que sustituirlo por el positivo.

4. PARA TRABAJAR

Aprende a detectar y cambiar los pensamientos negativos inapropiados.

- Diego quiere celebrar su cumpleaños. Quiere invitar a seis amigos.

Le propone a sus padres merendar en una pizzería y después ir al cine.

Sus padres le dicen que es muy caro y que podría invitarlos a pizzas en casa y alquilar una película de vídeo que a todos les guste.

Diego se enfada; grita, protesta, acusa a sus padres, etc.

¿Qué pensamientos crees que han producido estas emociones y conductas de Diego? A continuación sustitúyelos por otros más positivos y adecuados y justifícalo.

Pensamiento negativo



Pensamiento positivo



¿Por qué?

- Ángela, todos los días, sale del colegio con dos amigas de otro grupo y se van a casa juntas.

Hoy, al salir de clase, no las encuentra y se va a casa sola. Se siente muy enfadada y molesta con ellas.

¿Qué pensamientos crees que han producido estas emociones y conducta de Ángela?

Pensamiento negativo



Pensamiento positivo



¿Por qué?

5. FRASES QUE ME AYUDAN

☺ “No me valoro por lo que me digan, sino por lo que yo pienso que soy”.

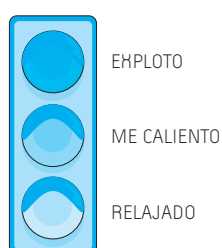


sesión03

MIS EMOCIONES, ¿QUÉ SIENTO?

1. SOBRE LAS EMOCIONES...

- Las emociones son las reacciones que sentimos (alegría, tristeza, rabia, miedo, vergüenza...) ante distintas situaciones, personas y actividades que realizamos como consecuencia de nuestra manera de pensar.
- Hay emociones que nos hacen sentir bien y otras que nos producen malestar.
- Las emociones son muy importantes en nuestra vida, porque nos dicen cómo nos encontramos o cómo se encuentran los demás. Por eso debemos reconocerlas, averiguar qué nos quieren decir y qué podemos hacer por nosotros o cómo podemos ayudar a los demás.
- Las emociones las expresamos por medio de los gestos de la cara, con la postura del cuerpo, el tono y el volumen de voz. También las expresamos con frases que comienzan por: "Me siento...", "Quiero...", "Me gusta...", "No me gusta...", etc.
- No dejes pasar situaciones confusas sin aclararlas. Si algo te ha "mosqueado", sorprendido... pide, de forma respetuosa, que te lo aclaren. Es más fácil expresar tu malestar en el momento, que si tienes tiempo para darle vueltas.



2. MIS EMOCIONES ME HABLAN Y ME DICEN CÓMO ESTOY

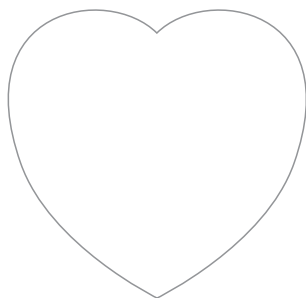
- Si sabes reconocer tus emociones podrás entenderlas y expresarlas adecuadamente.
- Las emociones relacionadas con la conducta agresiva pueden ser apropiadas o inapropiadas. Vamos a diferenciarlas.

EMOCIONES INAPROPIADAS	EMOCIONES APROPIADAS
IRA: Enfado muy fuerte ante la frustración, la amenaza o el insulto. Provoca el deseo de atacar al causante.	ENFADO: Disgusto ante la frustración, la amenaza o el insulto. Provoca el deseo de separarse del causante.
RENCOR: Es la ira prolongada junto con odio hacia el causante y hacia todo lo que le rodea.	TRANQUILO: Estar en paz y sereno.

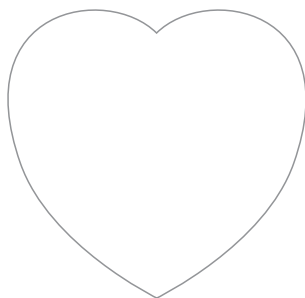
3. PARA TRABAJAR

Dibuja las expresiones de la cara de estas emociones.

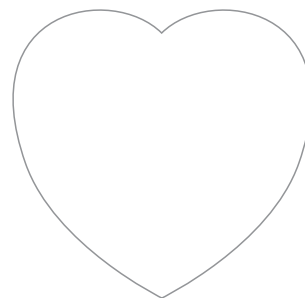
IRA



ENFADO



TRANQUILO



EXPRESA TUS EMOCIONES ADECUADAMENTE A LOS DEMÁS EN LAS SIGUIENTES SITUACIONES:

- a. Alguien ha hecho un comentario negativo sobre ti: _____

- b. Te han cogido una cosa sin tu permiso: _____

- c. No estás de acuerdo con la nota de una asignatura: _____

- d. Te han expulsado de clase: _____

4. FRASES QUE ME AYUDAN

- 😊 "No vale la pena discutir".
- 😊 _____
- 😊 _____
- 😊 _____

sesión04

APRENDO A TRANQUILIZARME

1. SOBRE LA RELAJACIÓN...

- **TU CUERPO TE HABLA** a través de señales, cuando estás nervioso, preocupado, angustiado, miedoso... Tus músculos se tensan, la respiración es entrecortada, tu corazón se acelera, las manos sudan, etc. Esta es la forma que tiene el organismo de decirte que te prepares para la acción o para que pongas en marcha alguna medida eficaz para hacer frente a esa situación: relajándote, cambiando tu forma de pensar, etc.
- De la misma forma que se aprende a responder agresivamente podemos APRENDER A CONTROLAR esas respuestas. Si respondes con tranquilidad ante las situaciones amenazantes podrás pensar y actuar de una forma más apropiada. YO CONTROLO/YO GANO.
- Un procedimiento muy útil para ayudarnos a controlar la cólera es la relajación, ya que es incompatible estar relajado y estar encolerizado al mismo tiempo.
- Una forma de saber cómo se va activando tu cuerpo es medirlo con el termómetro de la cólera.

2. LAS TÉCNICAS DE RELAJACIÓN

- Relajarse es:
 - a. pensar que estás tranquilo.
 - b. aflojar los músculos.
 - c. hacer respiraciones lentas y profundas.
- La relajación sirve para:
 - a. no estar nervioso.
 - b. tranquilizarse.
 - c. poder buscar soluciones y actuar controlando la situación.

ESCUCHO MI CUERPO

Cierra los ojos. Concéntrate durante unos instantes en tu cuerpo y en las diferentes señales que te envía. Deja que lleguen a tu mente.

Intenta sentir con claridad cómo respiras, los latidos de tu corazón, la tensión muscular en los brazos y piernas... Siente cómo te encuentras.

RESPIRO LENTA Y PROFUNDAMENTE

Esta técnica es muy útil para relajarte **ANTES, DURANTE y DESPUÉS** de enfrentarte a situaciones que te perturban.

¿Cómo?:

1. Inspira lentamente por la nariz dirigiendo el aire al abdomen.
2. Retén el aire mientras cuentas hasta tres mentalmente.
3. Expulsa el aire por la boca muy lentamente.
4. Repite el ejercicio varias veces hasta sentirte relajado.

UTILIZO LA IMAGINACIÓN

Piensa en una escena o imagen que a ti te resulte muy agradable y placentera, que sirva para relajarte y recrearte en ella (una película, un paisaje, una persona...). Esta escena será la que utilizarás, cuando te encuentres tenso, para poder relajarte. Escríbela a continuación:

3. PENSAMIENTOS QUE ME RELAJAN

😊 “No vale la pena cabrearse. ¡Es mejor estar relajado!”

😊

😊

😊

😊



sesión05

ME COMPORTO ASERTIVAMENTE

1. BUSCO ALTERNATIVAS

No tenemos que ser siempre víctimas de nuestras circunstancias o las de los demás, ya que **PODEMOS ELEGIR**, en cada momento, **CÓMO ACTUAR** y **COMPORTARNOS** ante las provocaciones.

- Podemos **APRENDER TÉCNICAS** de autocontrol para enfrentarnos a las provocaciones la próxima vez.
- **COMPORTARSE ASERTIVAMENTE** es un comportamiento opuesto a la agresión. Consiste en expresar nuestras ideas y sentimientos a los demás, sin molestarles ni herirles, al mismo tiempo que nos permite enfrentarnos a situaciones molestas, afectándonos lo menos posible.

• GANO YO/¿GANAMOS LOS DOS?

Hay muchas cosas distintas que puedes hacer para resolver situaciones difíciles. En cada momento tendrás que elegir cómo hacerlo, en función de la situación en que te encuentres y de las personas implicadas (adultos, amigos, desconocidos...). Ten en cuenta que lo que hagas en una situación puede no servirte para otra.

- Vamos aprender a **EVITAR** o **RESOLVER APROPIADAMENTE** ciertas provocaciones y situaciones.

2. APRENDO A REACCIONAR A LAS PROVOCACIONES

A continuación te presentamos algunas situaciones sociales generadoras de malestar y cómo puedes responder a ellas de forma asertiva.

HAGO FRENTE AL FRACASO Y A LAS EQUIVOCACIONES	
PASOS	¿CÓMO?
1. Me relajo.	Respiro lenta y profundamente.
2. Describo lo ocurrido.	¿Qué ha sucedido?
3. Analizo la situación y los errores.	¿Por qué?
4. Busco alternativas realistas.	¿Qué puedo hacer? ¿Cómo?
5. Lo hago o lo acepto.	Lo intento. No soy perfecto.
Otras:	

RESPONDO A LA CRÍTICA O QUEJA

PASOS

¿CÓMO?

- | | |
|--------------------------------|---|
| 1. ME RELAJO. | Respiro lenta y profundamente. |
| 2. ESCUCHO la crítica o queja. | Sin interrumpir |
| 3. Pido aclaraciones. | ¿Podrías decirme a qué te refieres? |
| 4. Respondo a la crítica | <p>a. Si estoy de acuerdo:
"Tienes razón. Lo tendré en cuenta".</p> <p>b. Si no estoy de acuerdo:
"Entiendo que estes molesto. No obstante, lo hice correctamente".</p> |

Otras:

SI ME ACUSAN

PASOS

¿CÓMO?

- | | |
|--|---|
| 1. Me relajo. | Respiro lenta y profundamente. |
| 2. Escucho con atención. | Sin interrumpir. |
| 3. Pienso porqué me acusan. | ¿He infringido su derecho o propiedad? |
| 4. Busco soluciones y las pongo en práctica. | <p>Explico porqué lo hice.</p> <p>Me disculpo.</p> <p>Reparo el daño.</p> <p>Lo niego si no fui yo.</p> |

Otras:

SI ME DEJAN DE LADO

PASOS

¿CÓMO?

- | | |
|-------------------------|---|
| 1. Me relajo. | Mantengo la calma. |
| 2. Analizo lo ocurrido. | ¿Por qué? |
| 3. ¿Qué puedo hacer? | Esperar, dejarlo pasar, hablar con ellos, consultar con otras personas. |

Otras:

SI ME INSULTAN O SE BURLAN DE MÍ

PASOS

¿CÓMO?

- | | |
|---------------------------|--|
| 1. Me relajo. | Mantengo la calma. |
| 2. Analizo lo ocurrido. | <p>¿Qué pretenden? (Humillarme, molestarme.)</p> <p>¿Por qué se sienten mejor?</p> |
| 3. Pienso en cómo actuar. | <p>Sonrío y me alío con el enemigo.</p> <p>No contesto y me voy, etc.</p> |

Otras:

3. PARA TRABAJAR

Piensa en la última vez que actuaste agresivamente. Describe la situación, recuerda tus pensamientos y sentimientos y la manera de reaccionar que tuviste. Después piensa y escribe de qué otra manera podrías haber actuado, teniendo en cuenta lo explicado anteriormente.

SITUACIÓN:

LO QUE PENSASTE Y SENTISTE:

LO QUE DIJE O HICE:

TUS NUEVAS CONDUCTAS (lo que piensas, sientes y lo que harás):

¡LO CONSEGUÍ!

4. PENSAMIENTOS QUE ME AYUDAN

- 😊 Dos no se pelean si uno no quiere".
- 😊 "A palabras necias, oídos sordos".





sesión 06

CONTROLO MI AGRESIVIDAD Y LA DE LOS DEMÁS

1. MI PLAN DE ACCIÓN: ME ENFRENTO A SITUACIONES PROVOCADORAS

- Para controlar todas las situaciones en las que te comportas agresivamente y actuar de una forma más apropiada (asertiva), para ti y los demás, te ayudará hacer un programa, paso a paso, que contemple todo lo que tienes que hacer. Este programa tendrás que practicarlo muchas veces antes de llevarlo a la práctica para que funcione.
- A continuación te proponemos un guión completo con los pasos que has de dar para

enfrentarte a cualquier provocación que se te presente. Tan sólo tendrás que adaptarlo a cada situación problemática. Deberás prepararlo con anterioridad y ensayarlo, hasta que lo sepas de memoria, antes de ponerlo en práctica.

SITUACIÓN:

("¿Qué ha pasado? ¿Dónde? ¿Con quién?")

OBJETIVO:

("¿Qué intento conseguir?")

PASOS	¿CÓMO?
ANTES DE... 1. PREPARÁNDOME PARA LA PROVOCACIÓN ¡PUEDO HACERLO!	• Me RELAJO. • IMAGINO la situación. • Pienso en lo que voy a decir y hacer: "¿Cómo?" • Lo imagino varias veces hasta estar relajado y seguro de hacerlo.
DURANTE... 2. EN LA SITUACIÓN REAL HAGO FRENTE A MI CÓLERA:	• "No vale la pena enfadarse; es mejor estar relajado". • "Diga lo que diga, no me cabreo". • "No cambia nada enfadándome". • "Sólo es su punto de vista; no tengo porqué estar de acuerdo". • "Noto cómo aumenta la tensión en brazos y piernas". • "Respiro lenta y profundamente". • "Enfadándome PIERDO YO/GANA ÉL". • "Pienso en otra cosa".
DESPUÉS DE... 3. VALORACIÓN ¡LO CONSEGUÍ!	• "Por qué no lo he conseguido?" • "La próxima vez prestaré más atención a..." • "Lo haré mejor cuando tenga más práctica". • "Me relajo y trato de olvidarlo". • "¡VOLVERÉ A INTENTARLO!"

2. EXPRESO MI ENFADO

Tenemos derecho a estar enfadados y expresarlo de una forma apropiada, siendo respetuosos con los demás.

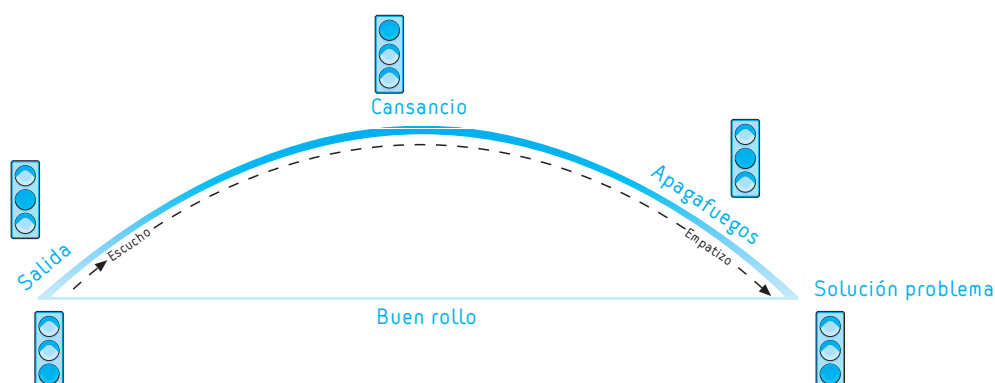
PASOS	¿CÓMO?
1. Describo lo que me molesta.	"Cuando me chillas..."
2. Describo cómo me siento.	"ME SIENTO enfadado, molesto..."
3. Digo cómo me afecta la conducta que me molesta.	"PORQUE me asusto y no puedo pensar en lo que me dices".
4. Describo lo que quiero.	"ME GUSTARÍA que cuando me hables lo hagas sin chillar".
5. Describo cómo me sentiré.	"PORQUE ME SENTIRÍA mejor y podríamos llegar a un acuerdo".
Otras:	

3. CÓMO REDUCIR LA HOSTILIDAD DEL OTRO

- Tenemos que **ACEPTAR** que **NO PODEMOS CAMBIAR A LOS DEMÁS**. En todo caso, podemos influir en su comportamiento, en algún grado, diciéndoles cómo nos sentimos con su actitud, pidiéndoles que nos traten con respeto o exponiendo cómo nos gustaría ser tratados.
- La dura realidad es que, casi siempre, **SEGUIRÁN PROVOCÁNDONOS**. ¿Por qué? No hay una única respuesta y ésta suele ser compleja. A veces, como respuesta a nuestro propio comportamiento, otras como una forma de

supervivencia ante los problemas que tienen y, en ocasiones, por aburrimiento, diversión o una forma de llamar la atención.

- Para afrontar cualquier situación en que una persona se muestre hostil, lo mejor es **MANTENERSE FUERA DE JUEGO**. Si respondes, te engancharás y no habrá quien pare la discusión, llegando a un final de consecuencias imprevisibles. **YO PIERDO/ÉL PIERDE**.
- Vamos a ver cómo se produce el comportamiento agresivo y qué es lo que podemos hacer para controlarlo en cada una de las siguientes fases:



FASES	¿CÓMO ACTÚO?
1. FASE DE “BUEN ROLLO”  ¡GANAMOS LOS DOS!	a. Estamos relajados. b. Pensamos y actuamos adecuadamente. c. Relajación placentera-satisfactoria.
2. FASE DE “DISPARO”  Piensa que le amenazo o trato injustamente. Se “llena” de rabia.	a. Me relajo. b. Escucho sin interrumpirle.
3. FASE DE “CANSANCIO”  Dejo que se agote.	a. Me relajo. b. No digo nada. c. Imagino una situación que me agrada y distraiga. (la playa, el monte, etc.)
4. FASE DE “APAGAFUEGOS”  Ponte en su lugar para “enfriarle”.	a. “Entiendo que estés molesto”. b. “Desde tu punto de vista comprendo lo que dices”, etc.
5. SOLUCIÓN DE PROBLEMAS  Buscamos soluciones y acuerdos. ¡GANAMOS LOS DOS!	a. “Ahora que estamos más tranquilos podemos hablar sobre...” b. “Lamento lo ocurrido. Perdóname”. c. “Yo también estoy interesado en solucionar este problema”.

4. PARA TRABAJAR

A continuación piensa y escribe qué otras cosas puedes hacer y qué no debes hacer para “enfriar” al otro cuando pierde el control.

¿QUÉ HACER?

¿QUÉ NO HACER?

PERCIBO LA CÓLERA DE LOS DEMÁS				
SITUACIÓN ¿QUÉ PASÓ?¿CON QUIÉN?	EMOCIÓN ¿QUÉ SINTIÓ?	EL CUERPO HABLA SEÑALES	PENSAMIENTOS ¿QUÉ DIJO?	CONDUCTAS ¿QUÉ HIZO?

CUESTIONARIO DE EVALUACIÓN PARA LOS ALUMNOS

CONTENIDOS. A nivel general, ▼

- ¿Qué te han parecido los contenidos expuestos durante el taller?

- ¿Te hubiese gustado profundizar en algún tema en concreto?

PONENTE. ▼

- ¿Cómo valoras al ponente?

- ¿Te ha gustado su forma de dirigir al grupo?

- ¿Te ha gustado su forma de explicar los contenidos?

MODO DE EXPOSICIÓN DE CONTENIDOS. ▼

- ¿Cómo valoras el modo en que se han expuesto los contenidos del taller?

- ¿Y las dinámicas utilizadas?

- ¿Qué te han parecido las fichas utilizadas?

UTILIDAD DE LOS TALLERES. ▼

- ¿Consideras de utilidad estas charlas de cara a tu futuro?

- ¿Qué contenidos conocías ya antes de recibir las charlas?

- ¿Qué cosas has aprendido que te parezcan útiles?

PODRÍAS EXPONER ALGUNAS DE TUS PROPUESTAS PARA OTRA VEZ. ▼

Para que no se te olvide:

RESPONDE BREVEMENTE A LAS SIGUIENTES
CUESTIONES AL TERMINAR CADA SESIÓN:

sesión

01

- 1. ¿QUÉ HAS APRENDIDO?
- 2. ¿QUÉ TE PARECE MÁS INTERESANTE?
- 3. ¿PARA QUÉ PIENSAS QUE SIRVE?

1. _____

2. _____

3. _____

02

1. _____

2. _____

3. _____

03

1. _____

2. _____

3. _____

04

1. _____

2. _____

3. _____

05

1. _____

2. _____

3. _____

06

1. _____

2. _____

3. _____
