ACTIVIDAD 2

CUANDO SE PRESIONAN BOTONES CALIENTES

HABILIDAD/ES CUBIERTAS: Comunicación
TIEMPO APROXIMADO: 50 minutos
GRUPO DE EDAD: 10-13 años

BREVE INTRODUCCIÓN

La conducta impulsiva puede considerarse como opuesta a la conducta autónoma y autorregulada, en la que el estudiante toma decisiones conscientemente y asume la responsabilidad. Las acciones impulsivas, impulsadas por las emociones, son la base de una amplia gama de problemas, entre ellos, las dificultades alimentarias, la violencia y la adicción. Dadas las consecuencias negativas de muchas acciones impulsivas, es importante aprender a gestionarlas. Los resultados de las investigaciones sugieren que tomar mayor conciencia de las tendencias de acción generadas por un estado emocional puede ser una forma eficaz de reducir la acción y la comunicación impulsivas.

AUTOR DE LA HERRAMIENTA/EJERCICIO CON ENLACE DE REFERENCIA

Actividad creada por el colegio “Ivan Apostolov”. Basada en la herramienta creada por la Dra. Lucinda Poole y el Dr. Hugo Alberts.

META

Ayudar a los estudiantes a identificar cuáles son sus factores desencadenantes (botones sensibles) y abordarlos de manera eficaz para la autorregulación durante la comunicación.

Co-funded by the European Union

NÚMERO DE PARTICIPANTES

Esta actividad la puede realizar un equipo de 3-4 estudiantes.
La discusión común es en clase.

MATERIALES NECESARIOS

- Papel
- Bolígrafos, lápices, crayones.
- Un gran tablón de anuncios o espacio en la pared del aula.

DESCRIPCION DETALLADA

Paso 1. Identificar los puntos clave

Divida a los estudiantes en grupos más pequeños de 3 o 4 y entregue a cada grupo un papel y un bolígrafo. Pídales que piensen en lo que les molesta o les molesta en el ascensor. Tal vez no les guste que los interrumpan o tal vez se enojen cuando llegan a casa y encuentran la cocina desordenada. Estos detonantes son sus "puntos sensibles" personales. En su papel, pida a una persona de cada grupo que escriba todos los puntos sensibles que surgieron durante esta discusión. (No es necesario escribir a quién pertenece cada punto sensible).

Se pueden plantear a los participantes las siguientes oraciones inacabadas para ayudarlos a identificar sus puntos sensibles:

- **Me enoja cuando...**
- **No me gusta cuando la gente...**
- **Me siento ofendido cuando...**
- **Creo que es de mala educación...**
- **En el trabajo, deseo que la gente...**
- **En casa, creo que sería mejor que los miembros de la familia...**

Paso 2. Comprenda las reacciones personales a los puntos sensibles

Utilizando las siguientes preguntas para guiar una discusión grupal, pida a los participantes (aún dentro de sus grupos más pequeños) que compartan lo que experimentan cuando se presiona un botón sensible:

¿Qué sucede en tu cuerpo? ¿Sientes calor en alguna parte? ¿Nerviosismo? ¿Sudores? ¿Te late más rápido el corazón? ¿Qué emociones suelen aparecer? ¿Notas enojo? ¿Frustración? ¿Enfado? ¿Qué pensamientos pasan por tu mente? "¡Qué desconsiderado!" "¡Ya estoy harta de esto!" "¡Qué grosero!"

Paso 3. Expresa tus reacciones en la comunicación

Pida a los estudiantes que expresen sus reacciones: escribiendo, dibujando, gritando, cantando.

DESCRIPCION DETALLADA

PREGUNTAS PARA EL DEBRIEFING:
Reúna al grupo para el resto del ejercicio. Como grupo completo, analicen cómo las personas afrontan los ataques de nervios en la vida cotidiana.

Pregúntate: "¿Qué sueles hacer cuando alguien te presiona? [illegible]o afrontas?". Escribe en la pizarra todas las estrategias de afronta[illegible]e ofrece el grupo, independientemente de si son útiles o no.

Por ejemplo, los participantes podrían decir: Me alejo, cuento hast[illegible], [illegible]e pongo los auriculares, guardo silencio.
Para informar en clase:
¿Cómo fue realizar este ejercicio?

- ¿Qué aprendiste?
- ¿Qué estrategia de afrontamiento te resultó más útil? ¿La has probado antes?
- ¿Qué medidas puede tomar para evitar que usted y otras personas se sientan ofendidas?
- ¿Cómo podría usted estar dispuesto a utilizar en su vida lo que discutimos hoy?

- OTRA INFORMACIÓN ÚTIL:

1. **Esta actividad se puede ampliar y extender para enseñar sobre "estrategias de afrontamiento" y cómo manejar la comunicación con autorregulación. A continuación se ofrecen algunas pautas:**

En grupo, analicen qué hace que estas estrategias sean útiles en comparación con aquellas que son menos efectivas. (El facilitador escribe en la pizarra las razones por las que estas estrategias son efectivas).

Analice una estrategia de afrontamiento a la vez y califique (sobre 10) cuán efectiva es esa estrategia para reducir la reacción al presionar el botón. (El facilitador anota la calificación de efectividad (sobre 10) después de cada estrategia de afrontamiento en la pizarra).

This document was created under the Creative Commons license:

Attribution-Non-Commercial-Share Alike (CC BY-NC-SA).

All or part of this document may be used, copied, and disclosed provided that the origin is mentioned, it is not used commercially, and its license is not modified.

All rights reserved.

© Copyright 2023 SEED