

UNIDAD 10

Los medios de comunicación muestran diariamente ejemplos de comportamientos

¿Somos impulsivos?

impulsivos en nuestra sociedad. Es importante que los alumnos y las alumnas observen que entre una emoción y un comportamiento puede haber un pensamiento del que muchas veces no somos conscientes. Identificar y reconocer la existencia de comportamientos impulsivos supone

el primer paso para regularlos y evitar sus consecuencias.

La impulsividad comporta una irreflexibilidad en el breve lapso de tiempo entre emoción y comportamiento. El hecho de analizar estos comportamientos permite introducir una pausa reflexiva entre ambos. Conviene realizar esta unidad en el primer trimestre.

1. Objetivos

- ✓ Identificar y reconocer los rasgos de un comportamiento impulsivo.

2. Contenidos

- 📌 El comportamiento impulsivo como un mecanismo de actuación del ser humano.


3. Desarrollo

* El tutor o la tutora explicará lo que significa un comportamiento impulsivo: actuar de forma repentina, irreflexiva, sin pensar en las consecuencias que se puedan derivar de este tipo de comportamiento. No entrará, si es posible en establecer ejemplos concretos de comportamiento impulsivo, aunque podrá dar pistas en cuanto a lugares donde pueden darse estas situaciones. A continuación y utilizando la técnica de dinámica de grupos de Phillips 66, plantea al alumnado las siguientes cuestiones:

1. Indica 5 ejemplos de comportamiento impulsivo.
2. ¿A qué se debe que algunas personas en determinadas situaciones manifiesten un comportamiento impulsivo?
3. ¿Consideras que en tu entorno se producen comportamientos impulsivos ?
4. ¿Has participado en los últimos meses en alguna experiencia de comportamiento impulsivo?

Tras el debate en los grupos, cada portavoz expondrá a la clase las conclusiones a las que ha llegado su grupo. El tutor o la tutora irá escribiendo en la pizarra las distintas aportaciones de los grupos, estableciendo unas conclusiones que serán debatidas en una sesión de tutoría posterior.

4. Evaluación

 Se evaluará la capacidad analítica del alumnado sobre los comportamientos impulsivos de su entorno.

5. Materiales

Para esta unidad no se precisa material específico.

UNIDAD 11

Se pretende que el alumno o la alumna tomen conciencia de que todo comportamiento impulsivo provoca unas consecuencias y que es necesario regularlo y controlarlo.

Nos controlamos

Todo comportamiento impulsivo tiene unas consecuencias que conviene identificar para avanzar en el control de este comportamiento. Esta unidad resulta útil cuando los miembros del grupo se conocen poco y conviene realizarla en el primer trimestre como complemento de la anterior.

1. Objetivos

- ✓ Identificar las consecuencias de un comportamiento impulsivo.
- ✓ Establecer algunos mecanismos que ayuden a controlarlo

2. Contenidos

📌 El comportamiento impulsivo como un mecanismo de actuación del ser humano.

3. Desarrollo

* Previamente a la sesión de tutoría el tutor o la tutora proporcionará al alumnado el cuestionario que figura en el apartado de materiales para su debate posterior. Resulta importante que los alumnos reflexionen antes de la sesión acerca de las consecuencias del comportamiento impulsivo y de la necesidad de establecer mecanismos, normas y procedimientos que eviten su aparición.

A lo largo del debate debe insistirse en la idea de que detrás de uno de estos comportamientos suele haber un pensamiento irracional. Debe facilitarse que los alumnos definan y clarifiquen tanto las consecuencias de estos comportamientos como las acciones concretas que es necesario adquirir para su control.

4. Evaluación

Se evaluará la capacidad del alumnado para poder prevenir las consecuencias de los comportamientos impulsivos y para establecer unas medidas de control.

5. Materiales

Cuestionario de comportamiento impulsivo

Questionario de Comportamiento Impulsivo

- 1.** Indica 4 consecuencias que se deriven de un comportamiento impulsivo

- 2.** Describe brevemente cómo te has sentido después de haber tenido uno de estos comportamientos

- 3.** ¿Crees que podías haber evitado ese comportamiento?

- 4.** ¿Intentas controlar o regular de alguna manera tus comportamientos impulsivos?

- 5.** Según tu opinión, debería de alguna manera controlarse o regularse?

- 6.** ¿Qué estarías dispuesta hacer para controlar tu comportamiento impulsivo?

- 7.** ¿Qué les pedirías a los demás que hiciesen para controlar su comportamiento impulsivo?

UNIDAD 12

En muchas ocasiones las personas que están enfrentadas no son plenamente conscientes de por qué discuten, o de

La estrategia de las 3r

de que discuten sobre algo que ninguna de las dos partes puede cambiar. Así por ejemplo, en una discusión se utilizan expresiones como: lo que les gusta a los demás, a mí no me gusta; lo que otros quieren, yo no lo quiero; lo

que a mí me interesa, a los demás les deja indiferentes. Éstas y otras expresiones similares generan fuertes resentimientos.

El control de la manifestación de los sentimientos no debe entenderse como una represión sino como el aprendizaje de técnicas que permitan su manifestación de un modo socialmente hábil y aceptado. Esta unidad puede trabajarse detrás de las anteriores o independientemente de ellas.

1. Objetivos

✓ Aprender la técnica de las 3R y aplicarla en contextos próximos.

2. Contenidos

🗨️ Expresar resentimientos.

3. Desarrollo

* El tutor o la tutora pide a los alumnos y las alumnas que doblen cuatro veces un folio con el fin de formar 4 columnas, y dará las siguientes instrucciones:

Indica en la primera columna una lista de los nombres de 10 personas con las que estés en contacto más íntimo diariamente: padres/madres, novio/a, amigos/amigas, profesores/profesoras, etc.

En la segunda columna escribe 1 ó 2 enunciados que expresen un resentimiento hacia tres de las personas señaladas en la columna anterior. Puedes utilizar expresiones como: "Estoy resentida con Carlos porque no me ha pasado los apuntes"; "estoy resentido con mi amiga Lucía, porque no me hace caso", etc.

El tutor o la tutora explicará que el resentimiento supone un modo de expresar un enfado u ofensa hacia otras personas. Es importante que sepan escribir ese resentimiento sin caer en la ofensa personal o el insulto. Señalará que tras un resentimiento, existe un deseo o requerimiento hacia la otra persona.

A continuación se les pide que continúen el ejercicio:

En la tercera columna trata de escribir lo que deseas que realmente hagan aquellas personas hacia las que sientes un resentimiento. Procura ser claro y preciso, no divagues, intenta ir a lo que quieres pedirles. Así por ejemplo pueden aparecer expresiones como: "Estoy resentido con mi amiga Lucía, porque no me hace caso y requiero que me escuche pues he discutido con mis padres".

La cuarta columna corresponde al reconocimiento. El resentimiento y el requerimiento anterior pueden resultar más significativos para la persona hacia la cual los diriges si intentas ver los aspectos positivos de su actuación y apreciar las razones de su comportamiento. Continuando con el ejemplo, podemos encontrar expresiones de reconocimiento: "Estoy resentido con mi amiga Lucía, porque no me hace caso y requiero que me escuche pues he discutido con mis padres, pero reconozco que tiene mucho que estudiar y no puede atenderme como antes".

4. Evaluación

👉 Se comprobará la capacidad del alumnado de expresar de modo claro y conciso sus sentimientos.

5. Materiales

Folios para que los dividan en cuatro partes.