

## DESARROLLO COGNITIVO

### AUTOCONTROL



**TÍTULO**  
**¡PARA EL COCHE!**

**AUDIOVISUAL**  
<http://hyperurl.co/bdhkcx>



**VARIABLE QUE SE PUEDE TRABAJAR**  
Autocontrol

**ÁREA CURRICULAR**  
Lengua Castellana y Literatura

**CONTEXTO ESCOLAR**  
Convivencia

**EDAD RECOMENDADA**  
De 14-16 años

**SINOPSIS**  
Dos amigas van hablando en el coche. No piensan de la misma manera y en un momento dado, una de ellas empieza a ser sarcástica e hiriente con la otra. Acto seguido, ésta última le pide que se baje del coche de una manera sorprendente.

**REFERENTE TEÓRICO:** Cuando intentamos expresar nuestra opinión, aunque tengamos el derecho a manifestarnos libremente, hemos de saber que hay ciertos errores que nunca deberían cometerse, ya que hacen que la otra persona se cierre en banda en vez de recibir lo que buscamos transmitir. Muchos de esos errores se deben a que nos movemos por impulsos, no reflexivamente ni considerando las posibles consecuencias que nuestros comportamientos puedan tener. El autocontrol se convierte, entonces, en un requisito necesario para las relaciones y para la comunicación.

**RAZÓN DE SER:** La reflexión en esta actividad va orientada a ser conscientes de cuáles son los principales errores que podemos cometer por falta de autocontrol y conocer qué alternativas tenemos para no cometerlos. Además, ha de reflexionarse sobre las consecuencias que se derivan de estos problemas en las relaciones.

### DESARROLLO

#### 1ª Fase

Vais a ver una secuencia en la que dos amigas hablan

*entre sí dentro de un coche. De lo primero que os daréis cuenta es de que no están de acuerdo en la forma de hacer las cosas. Dado que veremos la secuencia dos veces, os voy a pedir que la primera la uséis simplemente para entender bien qué ocurre en ella y haceros una idea de la manera en que cada una se expresa y se comporta con la otra.*

*Ahora vamos a ver esta secuencia por segunda vez, en este caso os voy a pedir que intentéis ser críticos con los personajes y anotéis, cada uno en un papel, qué cosas son las que hacen mal y qué consecuencias tienen. (Por ejemplo, pueden sugerir que lo que hace mal una de ellas es ser sarcástica, no controlando cuándo empieza a molestar a la otra. La principal consecuencia de esta actitud es que su amiga se enfada tanto que la haga bajar del coche).*

Al terminar de ver la secuencia, se hace una puesta en común a partir de lo que los alumnos han ido anotando.

La idea general a transmitir es que, en la secuencia sobre la que se está trabajando, las dos chicas son bastante impulsivas (considerar como ejemplo cómo reacciona la conductora cuando le surge una pequeña complicación en la carretera). A la hora de relacionarse, incluso cuando uno tiene que defender un asunto con mucha vehemencia y pasión, el fin no justifica los medios, es decir, no vale hacerlo de cualquier manera, dañando o anteponiendo de manera inflexible nuestros propios intereses. Muchas veces no hay una mala intención detrás de ese daño, pero sí suele haber un cierto nivel de falta de autocontrol.

#### 2ª Fase

*Ahora que somos conscientes de que, a la hora de expresarnos y relacionarnos con otros, determinadas formas o actitudes pueden bloquear el proceso de comunicación y entendimiento, vamos a considerar esas cosas como venenos (faltas de cuidado, de autocontrol, actitudes impulsivas). Y de lo que se trata es que busquemos los antídotos, es decir, las fórmulas que conseguirían los efectos contrarios al veneno, facilitando la*

*comprensión y una adecuada relación (antídotos basados en el dominio propio y la reflexión).*

Para que la clase pueda entender bien lo que se quiere decir con venenos, se transmitirá la idea de que serán todos aquellos errores que se pueden cometer cuando intentamos expresar nuestra opinión de forma impulsiva, sin tener en cuenta el efecto que pueda tener sobre otros y nuestra relación con ellos.

Se organiza la clase en tantos grupos como venenos se hayan detectado en la fase 1 (se pueden añadir otros no aparecidos). Cada grupo se encarga de buscar una alternativa al veneno asignado (es decir, qué habría que hacer en vez de...) y forma un guión para representar las dos versiones de una misma situación: el veneno y la reacción que produce en el otro, en contraposición con el antídoto y sus consecuencias. Posteriormente, representan sus dramatizaciones en gran grupo y el docente resalta el valor de los antídotos propuestos.

Algunos de los posibles venenos... **y los posibles antídotos.**

- **SARCASMO:** puede humillar y cuestionar la valía o la opinión del otro, le agrade y la persona normalmente, ante esto, se niega a dialogar o a aceptar una opinión cuando viene de alguien que no está respetándole. **Relacionarse adecuadamente implica hablar de manera directa y saber leer las señales que el otro nos lanza para saber cuándo parar.** (P ej. si la acompañante se hubiera detenido a observar el rostro de la conductora cuando estaba hablando, habría descubierto que ya desde el principio del sarcasmo se estaba sintiendo molesta por ello)
- **HABLAR, HABLAR Y HABLAR SIN PARAR:** la mejor forma de mostrar nuestra falta de control es impedir que el otro exprese su opinión. Implica, además, que probablemente no somos capaces de esperar callados mientras el otro opina. Si esto ocurre, la persona no querrá seguir hablando y se cortará la comunicación, con las consecuencias negativas correspondientes sobre la relación. **Relacionarse adecuadamente significa entender que el otro también**

**tiene derecho a hablar, a expresarse y nosotros, la obligación de saber parar de hablar y escucharle.**

- **LA INTOLERANCIA Y LA RESPUESTA RÁPIDA** (no aceptando que el otro pueda opinar diferente y respetándolo): si hay algo que no puede cuestionarse es la opinión de otro, porque todos tenemos derecho a opinar lo que queramos. Podemos no estar de acuerdo, pero tendremos que respetarlo. **Relacionarse adecuadamente implica respetar también la opinión ajena, sabiendo controlar las emociones que una opinión diferente puede generar en nosotros.**
- **INCOHERENCIA ENTRE LO QUE SE DICE Y LO QUE SE HACE:** A veces somos capaces de controlar lo que decimos, pero no siempre es fácil controlar los gestos, que hablan por nosotros mismos. Si alguien expresa una opinión no debe mostrarse por otra parte incoherente con sus gestos, tonos, miradas... poniendo en cuestión el verdadero respeto que se debe mostrar al otro aunque estemos manifestando cuál es nuestro criterio. **Relacionarse adecuadamente significa manifestarse de forma coherente, controlando aquellos aspectos que debilitan a nuestro mensaje.**

### **PROPUESTA DE CONTINUIDAD**

Cada alumno tendrá que pensar en situaciones que verdaderamente le saquen de quicio o le crispen los nervios. Son válidas todas aquellas circunstancias en las que se sienten al límite de sus fuerzas para controlar su genio o su carácter y pueden dejarse llevar por algunos de sus venenos.

Deben describir brevemente 3 situaciones de esas características y, para cada una de ellas, considerar cuáles son sus venenos y cuáles podrían ser sus antídotos personales ante esos venenos.

Por ejemplo: Me pone de los nervios que mi madre me diga constantemente lo que tengo que hacer.

**VENENO:** Responderle demasiado rápido y, al estar enfadado, gritarle y hablarle mal.

**ANTÍDOTO:** Esperar un poco antes de contestar para que se me pase la primera furia.