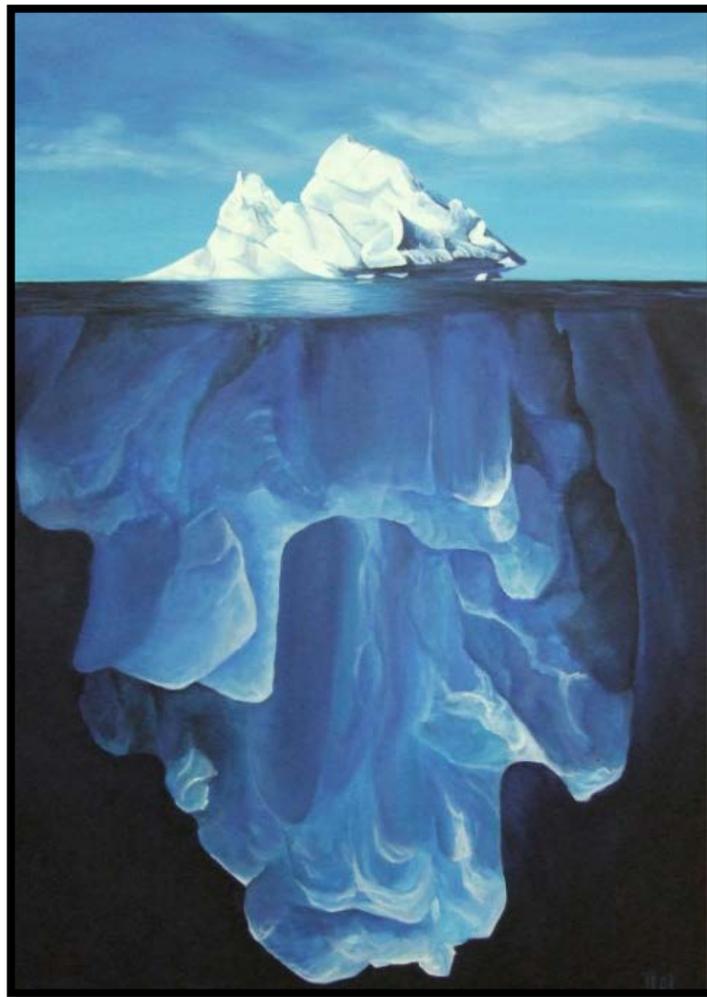


# Programa Iceberg



## Autocontrol emocional

## INTRODUCCIÓN

*El principal determinante de nuestras emociones y conductas no es la realidad en sí, ni las situaciones o sucesos que experimentamos, sino cómo los evaluamos; es decir, lo que pensamos de nosotros mismos, de los demás y de la realidad. Así, ante una misma situación, podemos reaccionar sintiéndonos o actuando de formas muy diferentes según como lo percibamos y evaluemos.*

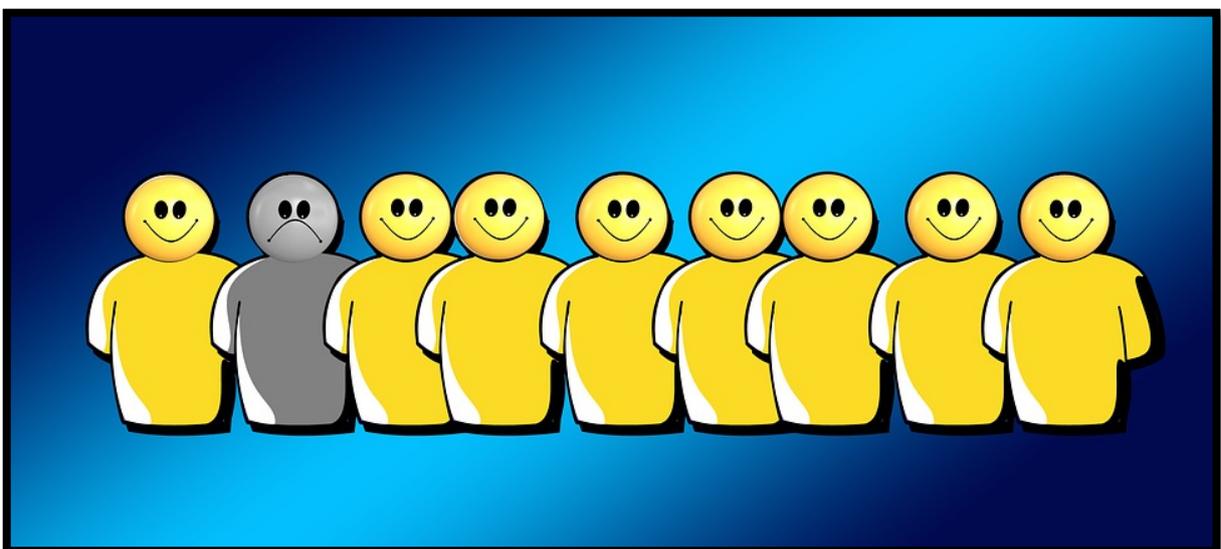
## OBJETIVOS

- ☒ *Aprender a gestionar situaciones críticas y de conflicto.*

## METODOLOGIA

*Se le reparte a cada alumno y alumna la siguiente ficha o se les dice que lo escriban en una hoja e individualmente tendrán que pensar en una situación conflictiva que hayan vivido. Después deben de identificar que pensamientos tuvieron, que sintieron, cuál fue su manera de actuar y que alternativa buscan para que esa emoción sea agradable (si se quiere cambiar lo sentido).*

*Al finalizar se anima al alumnado a compartir su situación para reflexionar entre todos y conocer otros puntos de vista.*



**Escribe y describe una situación conflictiva de tu vida:**

SITUACIÓN	PENSAMIENTO	EMOCIÓN	CONDUCTA	ALTERNATIVA EMOCIÓN AGRADABLE

Más información en:

[www.info@sasoiaprevención.com](http://www.info@sasoiaprevención.com)