

## **PROGRAMA DE TÉCNICAS DE CONTROL EMOCIONAL PARA BACHILLERATO.**

### **Justificación**

Ante la demanda creciente por parte de padres y alumnos de que les sean impartidas a los alumnos de Bachillerato unas técnicas de afrontamiento de estrés y control emocional de cara a afrontar la EVAU en las condiciones más naturales posibles, el Departamento de Orientación planteó en su día un seminario en el que se explicaba a los alumnos una serie de técnicas encaminadas a afrontar e inocular el estrés que pudiera generar la EVAU así como los exámenes habituales de curso.

Al cabo de los años y, después de haber analizado cuáles son las técnicas que más utilidad les han aportado a los alumnos, se ha decidido presentar un seminario repartido entre los dos cursos, en los que se explican las más utilizadas y las que mejores resultados les han aportado.

### **Objetivos**

1. Enseñar a nuestros alumnos a centrar el pensamiento en la actividad del estudio.
2. Explicar la importancia que tiene el tiempo y su economía en la obtención de buenos resultados académicos.
3. Darles a conocer algunas técnicas de relajación encaminadas a afrontar los exámenes relajadamente y de una manera natural.
4. Poner en conocimiento de nuestros alumnos las técnicas de estudio más actualizadas para que sepan prepararse de manera óptima.

### **Temporalización**

Tanto en 1º como en 2º, se llevarán a cabo dos sesiones de trabajo con el orientador y las que el tutor considere convenientes para afianzar las técnicas explicadas como hábitos.

El mejor momento es a lo largo del primer trimestre de curso.

### Contenidos 1º Bachillerato:

- *1ª sesión: Presentación del seminario.*

Encuesta inicial. Visualización del video de los marcianitos como modelo de trabajo en equipo y tesón. Y explicación verbal de cómo optimizar el estudio cuando se realiza en equipo.

Explicación de cómo se debe estudiar de una manera efectiva como lo haría un periodista a la hora de elaborar la noticia: 1º Recabar toda la información, 2º resumirla a modo de noticia, 3º esquematizarla como un subtítulo y por último obtener el titular, que es lo que nos van a plantear en el examen. También demostraremos cómo se debe presentar un

examen: dónde comenzar a escribir, donde terminar el renglón y la página y la presentación, incluyendo el repaso y corrección de faltas.

- *2ª sesión: Breve comentario de los resultados de las encuestas iniciales.*  
Explicación del método de relajación de Jacobson, para lo cual comenzaremos por enseñar cómo se debe manejar la respiración profunda. Esta sesión debe impartirse en el aula de usos múltiples, sobre el tatami. (Se aconseja el acercamiento a los alumnos mediante algunas bromas como la feminidad de las chicas a la hora de la respiración profunda, para quitar hierro al asunto, ya que es normal que haya algunas risas durante la relajación). La relajación será el corte nº 14 del Curso de Relajación para niños y adultos de Ed. CEPE.
- *Responsables de aplicación:*  
Las dos sesiones las aplicará el orientador. En posteriores sesiones, los tutores podrán ampliar algunas técnicas de estudio tales como los ejercicios mnemotécnicos, lectura comprensiva y expresiva, etc. Y cuando lo consideren oportuno preguntarán mediante una pequeña encuesta acerca de la utilidad y de los resultados obtenidos.

#### Contenidos 2º Bachillerato:

- *1ª sesión: Presentación del seminario, entrega de encuestas iniciales.*  
Visualización del video de atención del mono, y comentario acerca del mismo y de la importancia de saber fijar la atención en el punto correspondiente.  
Explicación verbal de la técnica de economía del tiempo (cap 13, págs. 157 y ss. Del texto Técnicas de autocontrol emocional de Martha Davis et al. Ed. Martínez Roca, 1985) Práctica del tiempo perdido conforme aparece en el manual.  
Rechazo de ideas absurdas E-(i—em)-R ref. (Se aconseja hacerlo mediante ejemplos cercanos que les resulten familiares y graciosos).
- *2ª sesión: Lectura y comentario de los resultados de la encuesta inicial.*  
Explicación de la técnica de relajación denominada "Entrenamiento Autógeno de Schultz" y práctica de la misma.
- *Responsables de aplicación:*  
Las dos sesiones las aplicará el orientador, siendo el tutor el que debe ahondar y poner en práctica los temas explicados.