

Sobre el Autocontrol - Nivel 1

Guía de actividades para Profesores



Contenido:

El objetivo de esta guía es ayudar a los profesores a capacitar a los alumnos para que sepan tomar decisiones correctas frente a situaciones que les puedan inducir a adoptar conductas de riesgo. La guía contiene «Estrategias» para ver los vídeos, «Actividades» con los alumnos y un «Concurso» de preguntas con una guía de respuestas. Cada recurso puede emplearse conjunta o independientemente según el tiempo disponible. Los tiempos estimados son:

- **Ver el Vídeo:**

Sin emplear ninguna Estrategia:
5 minutos

Empleando las Estrategias (ver abajo):
10-15 minutos

- **Actividades con los Alumnos:**

Anotación en Mi Diario - 5-10 minutos
Actividad Individual - 10-20 minutos
Actividad Grupal - 30-50 minutos
¡Quiero Saber Más! - 5-30 minutos

- **Concurso «Cerebritos»** - 5-10 minutos

Estrategias para ver los vídeos con los alumnos:

- **Antes de ver el vídeo (3-5 minutos):**

- Pide a los alumnos que completen el «**Hazlo ahora**» para ponerlos en marcha.
- Pide a los alumnos que «**formen pareja y compartan**» con otro compañero y/o que tengan un debate en clase.
- Recuerda a los alumnos que **vean la guía antes de ver el vídeo** para saber qué información van a recibir.

- **Mientras veis el vídeo (3-5 min):** páralo de vez en cuando para comprobar que lo están entendiendo. Puedes pedir a algunos alumnos que respondan a alguna Pregunta de Comprobación (PC) de forma individual o grupal.

- Para el vídeo e introduce la PC #1:

¿En qué situaciones te resulta difícil autocontrolarte?

- Para el vídeo e introduce la PC #2:

Describe qué significa para ti el «Urge Surfing» (Surfear la Urgencia) y pon un ejemplo de cuándo y cómo usar la técnica.

Continúa en la otra cara

Sobre el Autocontrol - Nivel 1

Guía de actividades para Profesores



Actividades con los alumnos (opciones):

- **Anotación en Mi diario (5-10 minutos):**

- a. Describe un momento en el que te autocontrolaste y gracias a eso pudiste tomar buenas decisiones. A continuación, describe lo que crees que podría haber ocurrido sin ese autocontrol.

- **Actividad individual (10-20 minutos):**

- a. **Materiales:** guía para alumnos, o papel y boli.
 - b. **Instrucciones:** en la tabla, escribe en la izquierda situaciones en las que se necesite tener mucho autocontrol. En la derecha, escribe qué estrategia de autocontrol aplicarías a cada situación.
 - c. **Criterios de corrección:** los alumnos demuestran conocer y saber aplicar varias estrategias de autocontrol.

- **Actividad Grupal (30-50 minutos):**

- a. **Materiales necesarios:** ninguno.
 - b. **Instrucciones:** ¡hora de actuar! Producid un **anuncio publicitario**: en tu grupo, cread un anuncio intentando vender el «**autocontrol**». Tenéis que hacer hincapié en los beneficios del autocontrol y en cómo usarlo.

Pon a los alumnos en grupos de 3-5. Haz que todos los grupos presenten su anuncio, o si no hay tiempo, selecciona algunos.
 - c. **Criterios de corrección:** los alumnos demuestran en general saber qué es el autocontrol, estrategias para usarlo y cuáles son sus beneficios.

- **Actividad «¡Quiero saber más!» (15-30 minutos)**

- a. **Materiales necesarios:** papel y lápiz/bolígrafo.
 - b. **instrucciones:** escribe una breve historia sobre dos personajes, uno que tenga autocontrol y otro que sea impulsivo. Describe cómo reaccionan en la misma situación y las consecuencias de sus actos.
 - b. **Criterios de corrección:** los alumnos escriben una historia en la que demuestran conocer las diferencias entre autocontrol e impulsividad y las consecuencias de actuar siguiendo a uno u a otro.

- **Concurso «Cerebritos» - Respuestas (5-10 minutos)**

- 1. C.
 - 2. A.
 - 3. D.
 - 4. B.
 - 5. Falso.