



El Autocontrol - Nivel 2

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: 4-5 minutos

Empleando las Estrategias (ver abajo): 5-7 minutos

Actividades con los Alumnos:

1ª Actividad «¡Toma Nota!»: 15 minutos

2ª Actividad Grupal: 15 minutos

3ª Actividad «Lluvia de Ideas en Grupo»: 20 minutos

Concurso «Cerebritos»:

5-10 minutos

Estrategias para ver los vídeos con los alumnos:

Antes de ver el vídeo (3-5 minutos)

- Haz que los alumnos «se tiren a la piscina» (participen sin tener que levantar la mano) para ir calentando, entorno a la pregunta: «¿Podrías describir algo que veas que los alumnos de tu centro suelen hacer de manera impulsiva?».
- Haz que los alumnos hagan parejas y debatan entorno a la siguiente pregunta: «¿En qué aspectos de tu vida te gustaría ser menos impulsivo?».

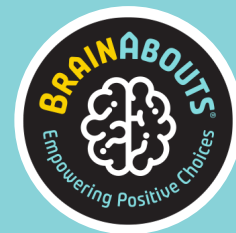
Mientras veis el vídeo (3-5 minutos)

- Páralo de vez en cuando para hacer alguna «Pregunta de Comprobación» (PC). Puedes preguntar a varios alumnos y/o pedirles que se emparejen y debatan.



El Autocontrol - Nivel 2

Guía de Actividades para Profesores



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

1. La parte del cerebro que busca el placer en lo nuevo se llama _____. (Respuesta: c. Núcleo accumbens).
2. ¿Qué estudio se utilizó para medir el nivel de autocontrol? (Respuesta: d. El test del «malvavisco»).
3. ¿Cómo perjudica al autocontrol el consumo de sustancias? (Posible respuesta: Durante los picos de dopamina que provoca el consumo de sustancias, nuestro sistema límbico se enciende y el lóbulo frontal se apaga. La parte pensante y de buen juicio del cerebro está apagada cuando consumimos sustancias o sufrimos abstinencia).
4. Las técnicas de autocontrol incluyen todas las siguiente, excepto: (Respuesta: b. Actuar inmediatamente como respuesta al impulso).
5. Los niños que pueden retrasar la gratificación _____. (Respuesta: d. Todas las anteriores).



Actividades con los Alumnos:

1ª Actividad «¡Toma Nota!» (15 minutos)

- a. **Materiales:** diario o cuaderno o agenda o papel y algo para escribir.
- b. **Instrucciones:** El autocontrol es un indicador de futuro éxito. Pide a los alumnos que imaginen que tienen 25 años y que describan cómo es su vida. Desde el futuro, deben escribir una carta a su yo adolescente actual, describiendo las maneras en las que tener autocontrol entonces les ayudó a disfrutar de la vida que están viviendo ahora con 25.
- c. **Criterios de corrección:** son capaces de imaginar cómo será su vida a los 25 años e identificar de 4 a 8 técnicas de autocontrol que les van a ayudar a alcanzar esa edad sin haber adoptado ninguna conducta de riesgo.

2ª Actividad Grupal (15 minutos)

- a. **Materiales:** papel, algo para escribir y espacio en clase para escenificar.
- b. **Instrucciones:** divide la clase en grupos de 3 a 5 alumnos. Pide a los alumnos que hagan una lluvia de ideas para crear el guión de diversas situaciones/escenarios en los que sea necesario el autocontrol y que representen en clase dichas escenas.
- c. **Criterios de corrección:** los alumnos son capaces de identificar correctamente las situaciones y las formas de aplicar autocontrol.

3ª Actividad «Lluvia de Ideas en Grupo» (20 minutos)

- a. **Materiales:** papel y rotuladores.
- b. **Instrucciones:** cuando bebemos mucho o consumimos drogas, el lóbulo frontal se apaga. Divide la clase en grupos de 3 a 5 alumnos. Pide a cada grupo que haga una lluvia de ideas sobre cómo el consumo de drogas y/o alcohol puede afectar negativamente al autocontrol. Que cada grupo elabore una lista en grande y la comparta con el resto de la clase.
- c. **Criterios de corrección:** cada grupo puede identificar entre 2 y 4 ejemplos de cómo las drogas o el alcohol pueden afectar al autocontrol.

