

El Autocontrol - Nivel 2

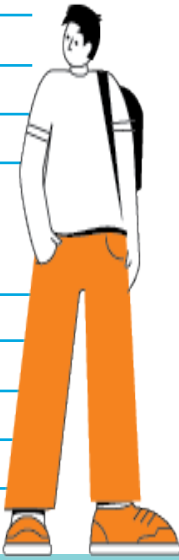
Actividades para Alumnos



¡Piénsalo!

1. ¿Podrías describir algo que veas que los alumnos de tu centro suelen hacer de manera impulsiva?

2. ¿En qué aspectos de tu vida te gustaría ser menos impulsivo?



¡Cerebritos!

1. La parte del cerebro que busca el placer en lo nuevo se llama _____.

- a. Lóbulo frontal.
- b. El freno.
- c. Núcleo accumbens.
- d. Tallo cerebral.

2. ¿Qué estudio se utilizó para medir el nivel de autocontrol?

- a. El perro de Pavlov.
- b. El experimento del café.
- c. Érase una vez un bonito sueño.
- d. El test del «malvavisco».

3. ¿Cómo perjudica al autocontrol el consumo de sustancias?



4. Las técnicas de autocontrol incluyen todas las siguientes, excepto:

- a. Lluvia de ideas.
- b. Actuar inmediatamente como respuesta al impulso.
- c. Respirar profundamente.
- d. Distrarse.
- e. Pensar antes de actuar.

5. Los niños que pueden retrasar la gratificación...:

- a. tienen más autocontrol.
- b. son más autosuficientes y seguros de sí mismos.
- c. son menos propensos a consumir drogas,
- d. Todas las anteriores.
- e. Pensar antes de actuar.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

2ª Actividad Grupal (15 minutos)

En grupos de 3 a 5 alumnos, haced una lluvia de ideas para crear el guión de diversas situaciones/escenarios en los que sea necesario el autocontrol, y representad en clase dichas escenas.





3ª Actividad «Lluvia de Ideas en Grupo»:

Cuando bebemos mucho o consumimos drogas, el lóbulo frontal se apaga. En grupos de 3 a 5 alumnos, haced 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.