

Guía docente de la situación de aprendizaje

Autocontrol

3.º y 4.º ESO / Bachillerato / FP





Índice

- 1. Presentación..... 4
- 2. Punto de partida..... 4
- 3. Descripción..... 5
- 4. Justificación..... 5
- 5. Mapa de distribución de criterios de evaluación de esta situación de aprendizaje..... 6
 - 5.1. Tabla resumen..... 9
- 6. Mapa de distribución de saberes básicos de esta situación de aprendizaje..... 9
 - 6.1. Tabla resumen..... 12
- 7. Interdisciplinariedad..... 12
- 8. Indicaciones de las actividades..... 12
 - Apartado 1. Para comenzar, ¿qué voy a aprender?..... 12
 - Apartado 2. Qué es autocontrol..... 13
 - Actividad 1. El cuaderno de bitácora..... 13
 - Apartado 3. Gestión de emociones, pensamientos y actuaciones.
Técnicas de autocontrol..... 14
 - Actividad. Infografía..... 16
 - Actividad. Representación o juego de rol..... 16
 - Apartado 4. Control emocional..... 17
 - Actividad. Consulta de contenidos en la web..... 19
 - Apartado 5. Autocontrol y tolerancia a la frustración..... 19
 - Actividad. Análisis de ejemplo en la vida cotidiana..... 19
 - Actividad. Reflexión sobre tolerancia a la frustración..... 20
 - Apartado 6. Competencia social..... 21
 - Actividad. Reflexiones previa a realizar una conducta social..... 21



Autocontrol



Apartado 7. Asertividad y autocontrol.....	22
Actividad.Análisis de situaciones.....	23
Apartado 8. Para terminar, ¿qué he aprendido?.....	24
Actividad.Vídeos.....	24
Actividad.Cuaderno de bitácora.....	25
9. Resumen final.....	26



1 Presentación

- ▶ **Título:** Autocontrol
- ▶ **Etapas:** Secundaria
- ▶ **Curso:** 3.º y 4.º ESO /Bachillerato/ FP .
- ▶ **Temporalización:** 4 sesiones completas de 60 minutos.
- ▶ **Producto final o evidencias:** Reflexión final y propósitos de cambios a través de la elaboración de un "cuaderno de bitácora" a modo de proyecto de vida personal señalando la dirección que el alumnado quiere que tome su vida teniendo en cuenta los valores y conocimientos aprendidos en la situación de aprendizaje.
- ▶ **Espacio:** Aula
- ▶ **Agrupamientos:**
 - Trabajo individual (TIND)
 - Trabajo en parejas (TPAR)
 - Pequeños grupos (PGRU)
 - Gran grupo (GGRU)



Netex

2 Punto de partida

Partimos de la identificación del concepto del autocontrol para después reflexionar sobre la relación con el control emocional, la tolerancia a la frustración, la competencia social y la asertividad. En un momento en el que suceden los cambios propios de la adolescencia, es fundamental que entiendan las consecuencias de sus actos y la repercusión de los mismos en su entorno, de manera que las técnicas de autocontrol pueden ayudar para poder hacer una elección lo más objetiva posible, sin dejarse llevar por una actuación de manera inmediata, irreflexiva o impulsiva.



Netex



3 Descripción

Se establecerán reflexiones y análisis de forma individual y grupal. La metodología se basará en la colaboración y en la coordinación por parte del alumnado, estimulando su comunicación e interacción continua.



Objetivos

Estos son los objetivos de la situación de aprendizaje:

1. Conocer el significado de autocontrol y comprender la importancia de tener en cuenta las consecuencias de nuestros actos
2. Conocer algunas de las principales técnicas de autocontrol.
3. Reflexionar sobre la importancia del control emocional y mantener un clima emocional donde las emociones no lleguen a traducirse en una conducta indeseada.
4. Conocer el concepto de tolerancia a la frustración y la relación con el autocontrol.
5. Analizar los distintos niveles de tolerancia a la frustración y en qué nivel se sitúan en la vida cotidiana.
6. Conocer el concepto de competencia social y asertividad y su relación con el autocontrol.

Bloque A. Habilidades sociales y emocionales

4 Justificación

Nos centraremos en el concepto de autocontrol y su relación con distintos aspectos como el control emocional, la tolerancia a la frustración, la competencia social o la asertividad.

En ese análisis nos detendremos en las principales técnicas de autocontrol para su uso en la vida cotidiana y las situaciones más complejas, así como en realizar un autoanálisis sobre el nivel de tolerancia a la frustración o de competencia social o asertividad en el día a día, de manera que pueda servir de referencia para futuros cambios hacia niveles más deseables.



Netex



5 Mapa de distribución de criterios de evaluación de esta situación de aprendizaje

Competencias específicas	Criterios de evaluación	Grado
<p>Competencia específica 1. Inquirir e investigar cuanto se refiere a la identidad humana y a cuestiones éticas relativas al propio proyecto vital, analizando críticamente información fiable y generando una actitud reflexiva al respecto, para promover el autoconocimiento y la elaboración de planteamientos y juicios morales de manera autónoma y razonada.</p>	<p>1.1. Construir y expresar un concepto ajustado de sí mismo reconociendo las múltiples dimensiones de su naturaleza y personalidad, así como de la dimensión cívica y moral de la misma, a partir de la investigación y el diálogo en torno a diversas concepciones sobre la naturaleza humana.</p>	
	<p>1.2. Identificar, gestionar y comunicar ideas, emociones, afectos y deseos con comprensión y empatía hacia las demás personas, demostrando autoestima y compartiendo un concepto adecuado de lo que deben ser las relaciones con otras personas, incluyendo el ámbito afectivo-sexual.</p>	
	<p>1.3. Desarrollar y demostrar autonomía moral a través de la práctica de la deliberación racional, el uso de conceptos éticos, y el diálogo respetuoso con los demás en torno a distintos valores y modos de vida, así como a problemas relacionados con el ejercicio de los derechos individuales, el uso responsable y seguro de las redes, las conductas adictivas y el acoso escolar.</p>	
<p>Competencia específica 2. Actuar e interactuar de acuerdo con normas y valores cívicos y éticos, a partir del reconocimiento fundado de su importancia para regular la vida comunitaria y su aplicación efectiva y justificada en distintos contextos, para promover una convivencia pacífica, respetuosa, democrática y comprometida con el bien común.</p>	<p>2.1. Promover y demostrar una convivencia pacífica, respetuosa, democrática y comprometida con el bien común, a partir de la investigación sobre la naturaleza social y política del ser humano y el uso y comprensión crítica de los conceptos de ley, poder, soberanía, justicia, Estado, democracia, memoria democrática, dignidad y derechos humanos.</p>	

Bloque A. Habilidades sociales y emocionales





Competencias específicas	Criterios de evaluación	Grado
<p>Competencia específica 2. Actuar e interactuar de acuerdo con normas y valores cívicos y éticos, a partir del reconocimiento fundado de su importancia para regular la vida comunitaria y su aplicación efectiva y justificada en distintos contextos, para promover una convivencia pacífica, respetuosa, democrática y comprometida con el bien común.</p>	<p>2.2. Fomentar el ejercicio de la ciudadanía activa y democrática a través del conocimiento del movimiento asociativo y la participación respetuosa, dialogante y constructiva en actividades de grupo que impliquen tomar decisiones colectivas, planificar acciones coordinadas y resolver problemas aplicando procedimientos y principios cívicos, éticos y democráticos explícitos.</p>	
	<p>2.3. Contribuir a generar un compromiso activo con el bien común a través del análisis y la toma razonada y dialogante de posición en torno a cuestiones éticas de actualidad como la lucha contra la desigualdad y la pobreza, el derecho al trabajo, la salud, la educación y la justicia, así como sobre los fines y límites éticos de la investigación científica.</p>	
	<p>2.4. Tomar conciencia de la lucha por una efectiva igualdad de género, y del problema de la violencia y explotación sobre las mujeres, a través del análisis de las diversas olas y corrientes del feminismo y de las medidas de prevención de la desigualdad, la violencia y la discriminación por razón de género y orientación sexual, mostrando igualmente conocimiento de los derechos LGTBIQ+ y reconociendo la necesidad de respetarlos.</p>	
	<p>2.5. Contribuir activamente al bienestar social adoptando una posición propia, explícita, informada y éticamente fundamentada sobre el valor y pertinencia de los derechos humanos, el respeto por la diversidad etnocultural, la consideración de los bienes públicos globales y la percepción del valor social de los impuestos.</p>	

Bloque A. Habilidades sociales y emocionales





Competencias específicas	Criterios de evaluación	Grado
<p>Competencia específica 2. Actuar e interactuar de acuerdo con normas y valores cívicos y éticos, a partir del reconocimiento fundado de su importancia para regular la vida comunitaria y su aplicación efectiva y justificada en distintos contextos, para promover una convivencia pacífica, respetuosa, democrática y comprometida con el bien común.</p>	<p>2.6. Contribuir a la consecución de un mundo más justo y pacífico a través del análisis y reconocimiento de la historia democrática de nuestro país y de las funciones del Estado de derecho y sus instituciones, los organismos internacionales, las asociaciones civiles y los cuerpos y fuerzas de seguridad del Estado, en su empeño por lograr la paz y la seguridad integral, atender a las víctimas de la violencia y promover la solidaridad y cooperación entre las personas y los pueblos.</p>	
<p>Competencia específica 3. Entender la naturaleza interconectada e inter y ecodependiente de las actividades humanas, mediante la identificación y análisis de problemas ecosociales de relevancia, para promover hábitos y actitudes éticamente comprometidos con el logro de formas de vida sostenibles</p>	<p>3.1. Describir las relaciones históricas de interconexión, interdependencia y ecodependencia entre nuestras vidas y el entorno a partir del análisis de las causas y consecuencias de los más graves problemas ecosociales que nos afectan.</p>	
	<p>3.2. Valorar distintos planteamientos científicos, políticos y éticos con los que afrontar la emergencia climática y la crisis medioambiental a través de la exposición y el debate argumental en torno a los mismos.</p>	
	<p>3.3. Promover estilos de vida éticamente comprometidos con el logro de un desarrollo sostenible, contribuyendo por sí mismo y en su entorno a la prevención de los residuos, la gestión sostenible de los recursos, la movilidad segura, sostenible y saludable, el comercio justo, el consumo responsable, el cuidado del patrimonio natural, el respeto por la diversidad etnocultural, y el cuidado y protección de los animales.</p>	
<p>Competencia específica 4. Mostrar una adecuada estima de sí mismo y del entorno, reconociendo y valorando las emociones y los sentimientos propios y ajenos, para el logro de una actitud empática y cuidadosa con respecto a los demás y a la naturaleza.</p>	<p>4.1. Desarrollar una actitud de gestión equilibrada de las emociones, de estima y cuidado de sí mismo y de los otros, identificando, analizando y expresando de manera asertiva las propias emociones y sentimientos, y reconociendo y valorando los de los demás en distintos contextos y en torno a actividades creativas y de reflexión individual o dialogada sobre cuestiones éticas y cívicas.</p>	



5.1. Tabla resumen

C1			C2						C3			C4
1.1.	1.2.	1.3.	2.1.	2.2.	2.3.	2.4.	2.5.	2.6.	3.1.	3.2.	3.3.	4.1.

Completo
 Parcial
 No se trata

6 Mapa de distribución de saberes básicos de esta situación de aprendizaje

Bloque A. Habilidades sociales y emocionales

>>>

Contenidos y Saberes		
Bloque	Conocimientos, destrezas y actitudes	Grado
A. Autoconocimiento y autonomía moral	1. La investigación ética y la resolución de problemas complejos. El pensamiento crítico y filosófico.	
	2. La naturaleza humana y la identidad personal. Dignidad, libertad y moralidad.	
	3. La educación de las emociones y los sentimientos. La autoestima personal. La igualdad y el respeto mutuo en las relaciones con otras personas.	
	4. La educación afectivo-sexual.	
	5. Deseos y razones. La voluntad y el juicio moral. Autonomía y responsabilidad.	
	6. La ética como guía de nuestras acciones. La reflexión en torno a lo valioso y los valores: universalismo y pluralismo moral. Normas, virtudes y sentimientos morales. Éticas de la felicidad, éticas del deber y éticas de la virtud.	
	7. El conflicto entre legitimidad y legalidad. La objeción de conciencia. Los derechos individuales y el debate en torno a la libertad de expresión.	

>>>



Contenidos y Saberes		
Bloque	Conocimientos, destrezas y actitudes	Grado
A. Autoconocimiento y autonomía moral	8. El problema de la desinformación. La protección de datos y el derecho a la intimidad. El ciberacoso y las situaciones de violencia en las redes. Las conductas adictivas.	
B. Sociedad, justicia y democracia	1. Las virtudes del diálogo y las normas de argumentación. La resolución pacífica de conflictos. La empatía con los demás.	
	2. La naturaleza y origen de la sociedad: competencia y cooperación, egoísmo y altruismo. Las estructuras sociales y los grupos de pertenencia.	
	3. La política: ley, poder, soberanía y justicia. Formas de Estado y tipos de gobierno. El Estado de derecho y los valores constitucionales. La democracia: principios, procedimientos e instituciones. La memoria democrática. La guerra, el terrorismo y otras formas de violencia política.	
	4. Las distintas generaciones de derechos humanos. Su constitución histórica y relevancia ética. Los derechos de la infancia.	
	5. Asociacionismo y voluntariado. La ciudadanía y la participación democrática. Los códigos deontológicos. Las éticas aplicadas.	
	6. La desigualdad económica y la lucha contra la pobreza. Globalización económica y bienes públicos globales. El comercio justo. El derecho al trabajo, la salud, la educación y la justicia. El valor social de los impuestos.	
	7. La igualdad de género y las diversas olas y corrientes del feminismo. La prevención de la explotación y la violencia contra niñas y mujeres. La corresponsabilidad en las tareas domésticas y de cuidados.	
	8. El interculturalismo. La inclusión social y el respeto por la diversidad y las identidades etnocultural y de género. Los derechos LGTBIQ+.	

Bloque A. Habilidades sociales y emocionales





Contenidos y Saberes		
Bloque	Conocimientos, destrezas y actitudes	Grado
B. Sociedad, justicia y democracia	9. Fines y límites éticos de la investigación científica. La bioética. El desafío de la inteligencia artificial. Las propuestas transhumanistas.	
	10. Acciones individuales y colectivas en favor de la paz. La contribución del Estado y los organismos internacionales a la paz, la seguridad integral y la cooperación. La atención a las víctimas de la violencia. El derecho internacional y la ciudadanía global. Las fuerzas armadas y la defensa al servicio de la paz. El papel de las ONG y de las ONGD.	
	11. La Constitución española de 1978 y sus valores como norma fundamental de todos los españoles. Principios. Derechos y deberes fundamentales y sus implicaciones.»	
C. Sostenibilidad y ética ambiental	1. Interdependencia, interconexión y ecodependencia entre nuestras formas de vida y el entorno. Lo local y lo global. Consideración crítica de las diversas cosmovisiones sobre la relación humana con la naturaleza.	
	2. Los límites del planeta y el agotamiento de los recursos. La huella ecológica de las acciones humanas. La emergencia climática.	
	3. Diversos planteamientos éticos, científicos y políticos en torno a los problemas ecosociales. La ética ambiental. La ética de los cuidados y el ecofeminismo. Los Objetivos de Desarrollo Sostenible. El decrecimiento. La economía circular.	
	4. El compromiso activo con la protección de los animales y el medio ambiente. Los derechos de los animales y de la naturaleza. La perspectiva biocéntrica.	
	5. Estilos de vida sostenible: la prevención de los residuos y la gestión sostenible de los recursos. La movilidad segura, saludable y sostenible. El consumo responsable. Alimentación y soberanía alimentaria. Comunidades resilientes y en transición.	

Bloque A. Habilidades sociales y emocionales



6.1. Tabla resumen

A								B											C				
1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	1	2	3	4	5
Yellow	Yellow	Yellow	Grey	Yellow	Yellow	Grey	Yellow	Grey															



Completo



Parcial



No se trata

7 Interdisciplinariedad

Esta situación de aprendizaje se relaciona con **Lengua Castellana y Literatura**, a través de la ejecución de tareas relacionadas con la producción de textos orales para expresar ideas o sentimientos. También se realiza desempeño de la interpretación de textos orales multimodales. Asimismo, el alumnado deberá crear textos escritos con corrección gramatical y ortográfica básicas. Mediante la práctica de debates y tareas en gran grupo, pondrá en práctica la convivencia democrática, usando un lenguaje que no discrimine y aprenderá a respetar el turno de palabra.

Mediante la práctica de debates y tareas en gran grupo, pondrá en práctica la convivencia democrática, usando un lenguaje que no discrimine y aprenderá a respetar el turno de palabra.

8 Indicaciones de las actividades

Apartado 1. Para comenzar, ¿qué voy a aprender?

En este primer apartado aparece un mapa conceptual sobre los saberes y contenidos que se van a trabajar. Hay un texto de inicio para introducir la unidad y se explica la situación de aprendizaje que se propone.

Tendrán la oportunidad de conocer habilidades de respuesta no violenta ante diferentes situaciones en relación con otras personas y poder dar soluciones más ajustadas a la situación. Podrán reflexionar sobre cómo tener una visión más positiva del mundo, una actitud proactiva y una buena tolerancia a la frustración. Poder manejar y prevenir los conflictos interpersonales, así como a gestionar y modular las diferentes emociones.



Autocontrol



Conocerán qué es el autocontrol, así como la gestión de las emociones, pensamientos y actuaciones a través de diversas técnicas. Podrán reflexionar sobre la importancia del control emocional y formas de llevarlo a cabo, así como conocer en qué consiste la tolerancia a la frustración y la competencia social y su relación con el autocontrol, así como su relación con la asertividad.

El producto final consiste en completar un cuaderno de bitácora donde se recogerán todas las reflexiones personales sobre los contenidos vistos a lo largo de la unidad, las reflexiones sobre las fortalezas y debilidades, así como los propósitos de cambio que permitan mejorar tu autocontrol en el día a día. Deben elaborar una lista de estos propósitos para aplicar a corto, medio y largo plazo.

Se incluye un itinerario de aprendizaje en el que se puede ver tanto en formato texto como en una imagen, a modo de infografía, el recorrido de la unidad en cuanto a sus apartados y contenidos.

Apartado 2. Qué es autocontrol

En este apartado se presenta la definición de autocontrol como la capacidad que permite a la persona regular sus propias emociones, habilidades, comportamientos, pensamientos y deseos de forma adaptativa. Para ejercer autocontrol, es necesario la percepción de control y la toma de decisiones.

Se reflexiona sobre la necesidad de tener en cuenta las consecuencias de nuestros actos y la necesidad de analizar si conocemos bien las consecuencias de las diferentes alternativas, si es conocido o desconocido aquello a lo que nos enfrentamos...



Actividad 1

EL CUADERNO DE BITÁCORA

Se inicia la actividad transversal del cuaderno de bitácora, a modo de reflexión individual de cada uno de los contenidos presentados en la unidad y la aplicabilidad en la cotidianidad. Será el trabajo final de la unidad como recopilatorio de los nuevos aprendizajes, reflexiones y objetivos a cumplir a corto, medio o largo plazo.



https://www.freepik.es/foto-gratis/concepto-verana-libro-abierto_2067408.htm#query=cuaderno%20de%20bit%C3%A1cora%20navegaci&position=7&from_view=search&track=ais&uuid=001fdd5f-5c96-4cab-90f1-190ccd9b7545>Freepik



Temporalización: se irá elaborando a lo largo de la unidad.



Agrupamiento: trabajo individual

Apartado 3. Gestión de emociones, pensamientos y actuaciones. Técnicas de autocontrol

En el autocontrol se trata de cómo gestionar nuestras emociones, nuestros pensamientos y actuaciones. Aprender a ser pacientes y poder reflexionar antes de tomar una decisión o intervenir. Se presenta las ventajas del uso del autocontrol, así como diversas técnicas y estrategias que facilitan el autocontrol:

- Técnica del Semáforo
- Respiración
- Distracción
- Autoinstrucciones positivas



Autocontrol

- Tiempo fuera
- Darse tiempo
- Lista de pros y contras
- Ejercicio físico
- Lista de pros y contras
- Regulación emocional a través de los sentidos
- Volumen fijo
- Resolución de problemas, con la exposición de una serie de pasos encaminados a la resolución de problemas.



https://www.freepik.es/foto-gratis/mano-que-sostiene-banner-superposicion-grafica-red_16462167.htm#query=semaforo&position=23&from_view=search&track=sph&uuid=b8320bf7-65a7-4c30-9f62-11d5e4d24e2d> Imagen de rawpixel.com en Freepik



 **Actividad**

En parejas, se propone la realización de una infografía o mapa conceptual con las distintas técnicas y estrategias vistas en este apartado, de manera que se recojan las ideas o palabras clave de cada una de ellas. De esta manera, se pretende repasar y afianzar los contenidos vistos.



https://www.freepik.es/foto-gratis/desafio-idea-juego-madera-corporativo_1238821.htm#query=solucion%20problemas&position=0&from_view=search&track=ais&uuid=ef49f381-f055-4a88-96e8-435e5af93d34> Imagen de mindandi en Freepik



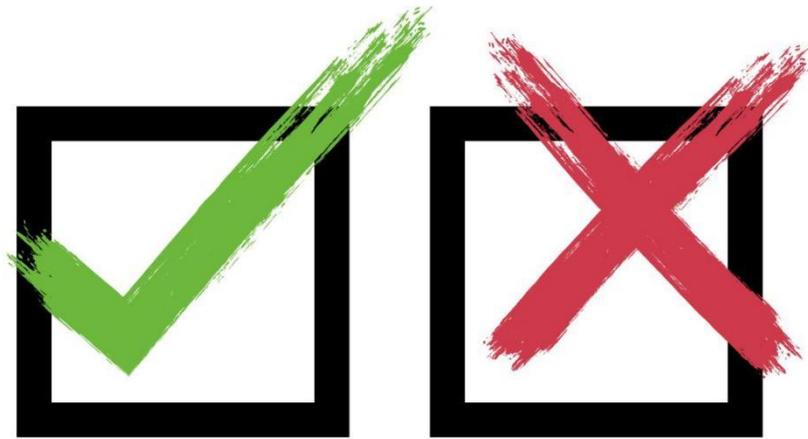
Temporalización 15 minutos



Agrupamiento: parejas

 **Actividad**

En pequeños grupos, deben realizar una pequeña representación o juego de rol de situaciones ficticias o reales que hayan vivido, donde se produzca una situación complicada y se ponga en práctica alguna de las estrategias vistas anteriormente. Pueden ayudarse de la infografía realizada en el ejercicio anterior.



https://www.freepik.es/vector-gratis/conjunto-grunge-pincel-verificacion-cruz_38720297.htm#fromView=search&term=lista+pros+y+contras&track=ais®ularType=vector&page=3&position=34&uuid=ee1a3916-2144-4b10-bdff-31a945ac32c6>Imagen de juicy_fish en Freepik



Temporalización 15 minutos



Agrupamiento: pequeños grupos

Apartado 4. Control emocional

En el apartado 4 se reflexionará sobre la importancia de la gestión emocional para no dejarnos llevar por una actuación de manera inmediata, irreflexiva o impulsiva, sin tener en consideración las consecuencias que puede haber. Así pues, el autocontrol emocional propone reconocer, dirigir y canalizar las reacciones emocionales intensas que podemos experimentar en diferentes contextos y circunstancias. El objetivo consiste en mantenerse en un clima emocional donde las emociones no lleguen a traducirse en una conducta indeseada.



Netex

Para desempeñar ese control sobre la propia conducta, se propone conocer e identificar en qué tipo de situaciones se actúa sin pensar y la ayuda de una serie de pasos encaminados a tomar conciencia de la emoción que se está experimentando, aceptar el sentimiento y el pensamiento, y conocer y reconocer los propios comportamientos.

Igualmente, es interesante insistir en la importancia de manejar una amplia riqueza de vocabulario a la hora de expresar cómo nos sentimos. Cuanto más próximos estemos en la definición de un sentimiento, mejor será la conciencia de ese sentimiento y, por tanto, más probabilidad habrá de gestionarlo de manera adaptativa.



Actividad

Se pide consultar la web de la Comunidad de Madrid sobre bienestar emocional y salud con contenidos relacionados con los tratados en la unidad, sobre gestión de emociones, hábitos saludables y qué aspectos en la relación con los demás pueden ayudar en este propósito. Deben anotar contenidos que potencien los aspectos positivos que ya poseen y detectar los negativos para modificarlos y anotarlos en el cuaderno de bitácora.



Temporalización 15 minutos



Agrupamiento: trabajo individual

Apartado 5. Autocontrol y tolerancia a la frustración

En el apartado 5 se realiza una introducción donde se presenta el concepto de tolerancia a la frustración y la necesidad de que nuestro cerebro perciba control de la realidad para mantener nuestro bienestar psicológico. Cuando pierde ese control, surge la frustración como mecanismo de recuperación de ese bienestar. Por eso, es fundamental aprender a tolerar la frustración y saber abordarla con sabiduría. Se plantean distintas maneras de abordarla y las consecuencias que ello conlleva.

Actividad

Ante una situación ejemplo de la vida cotidiana, se pide extraer los principales conceptos (expectativa, deseo, realidad, frustración y tolerancia a la frustración) que se han visto en este apartado, de manera que los contenidos se puedan aplicar de manera práctica.



Temporalización 15 minutos



Agrupamiento: pequeños grupos



Autocontrol



Bienestar emocional

En el apartado 5.3 se presentan los distintos niveles (alto, medio-alto, medio-bajo y bajo) de tolerancia a la frustración, para posteriormente hacer una reflexión personal, analizando en qué nivel se sitúan en su vida cotidiana. De esta manera se mantiene la reflexión personal de manera constante en la unidad, tanto de los contenidos aplicados a su situación personal, como ejercicios de autoconocimiento y posibilidades de encontrar mejoras en el día a día. Cambios concretos en aspectos concretos, más fáciles de detectar y llevar a la práctica.

Actividad

A través de las siguientes preguntas, se pretende la autorreflexión para detectar con qué nivel de tolerancia a la frustración se ve identificado y una posterior puesta en común en grupo.

¿Con qué nivel de tolerancia a la frustración te identificas más? ¿Recuerdas situaciones donde te has visto reflejado en alguno de estos estilos de afrontamiento? ¿Cuál crees que sería el estilo más útil para ti?



https://www.freepik.es/vector-gratis/ilustracion-concepto-personas-curiosidad_30576696.htm#fromView=search&page=1&position=5&uuid=45bbb211-292d-4330-8642-9768e33ebe2c>Imagen de storyset en Freepik



Temporalización 15 minutos



Agrupamiento: individual



Apartado 6. Competencia social

En este apartado se trata el concepto de competencia social y su relación con el autocontrol, así como las posibles dificultades en la competencia y el ajuste social, identificando dos grandes grupos de personas:

- A) personas inhibidas, tímidas o aisladas o
- B) personas impulsivas, agresivas o asociales.

La inhibición y la impulsividad son dos polos de una conducta social. Ambas son conductas desajustadas. La conducta adecuada sería la asertiva.



https://www.freepik.es/vector-gratis/ilustracion-personas-problemas-salud-mental_16692666.htm#fromView=search&page=1&position=24&uuid=4bd7a535-44d7-43ff-ac83-53a8c8152638>Imagen de pikisuperstar en Freepik

Actividad

Deben pensar en un objetivo hipotético que deseen conseguir en un entorno social, y reflexionar acerca de la manera en la que podrían alcanzar ese objetivo.





Autocontrol

Se pide la reflexión acerca de la manera de alcanzar un objetivo hipotético en el entorno social, la manera en la que podría alcanzarlo teniendo en cuenta los aspectos aprendidos sobre competencia social y autocontrol. Posteriormente, se puede compartir en gran grupo las reflexiones personales para intercambiar experiencias y aprendizajes, siempre que se desee.

Para ayudar en este análisis se proponen las siguientes preguntas:

¿QUÉ REFLEXIONES ME PUEDO PLANTEAR ANTES DE REALIZAR UNA CONDUCTA SOCIAL?

¿Qué deseo?
¿Qué maneras tengo de conseguirlo?
¿Qué pasaría si hiciera cada una de ellas?
Elige la mejor manera, en función de si es justa, eficaz, segura, generadora de buenos sentimientos en relación con los demás.



Temporalización 20 minutos



Agrupamiento: trabajo individual/en gran grupo.

Apartado 7. Asertividad y autocontrol

En este apartado se relacionan los contenidos vistos en la unidad 4 sobre la asertividad y su relación con el autocontrol.

Se profundiza más sobre el concepto de asertividad, presentado algunos ejemplos a la hora de dar feedback con asertividad y cómo realizar críticas constructivas desde el autocontrol.



Actividad

Se presentan varias situaciones y diferentes formas de reaccionar y responder a las mismas. Se divide el grupo en dos y cada uno debe acoger una de las situaciones.

Primero se debaten en pequeño grupo las distintas respuestas teniendo en cuenta si son asertivas, si se emiten desde el autocontrol, si se dan críticas constructivas, si son eficaces y generan buenos sentimientos.

Posteriormente se escenificará la situación, repartiendo los personajes que responden cada una de esas respuestas creando un juego de rol. Se intentará que defiendan una respuesta diferente a la que ellos darían a modo de juego de rol. Se representa la escena al otro grupo y después se debate en gran grupo.

Para la puesta en común y debate final, se facilitan las siguientes preguntas:

¿Qué opción consideras que es la más justa/eficaz/generador de buenos sentimientos?

¿Qué opción elegirías tú normalmente?

¿Qué otras respuestas propondrías?



https://www.freepik.es/vector-gratis/ilustracion-concepto-pros-contras_37455940.htm#fromView=search&page=1&position=13&uuid=4c803652-cb21-4a92-a72c-44ca80397355>Imagen de storyset en Freepik



Temporalización 15 minutos



Agrupamiento: pequeños grupos/en gran grupo.

Apartado 8. Para terminar, ¿qué he aprendido?

Actividad

Tras visionar los vídeos toda la clase, en pequeños grupos se propone realizar un repaso de los contenidos tratados en la unidad, anotando en qué escenas del cortometraje aparecen reflejados esos aspectos.

Se tratan de cortometrajes donde se reflexiona sobre: las reacciones de nuestras emociones y las consecuencias de las decisiones, así como la necesidad de frenar nuestros impulsos, por el bien de los demás y de nosotros mismos. O cuando las cosas no nos resultan como deseamos, es sencillo experimentar enfado y pesimismo. También se plantea la importancia de reconocer nuestras emociones y saber nombrarlas como inicio hacia el camino de la madurez emocional.

A través de distintos personajes y situaciones, se pueden ver aplicados los contenidos vistos en la unidad.



Temporalización 15 minutos



Agrupamiento: pequeños grupos



Actividad

ACTIVIDAD PARA TERMINAR.

Cuaderno de bitácora.

Esta actividad es el producto final y consiste en completar el cuaderno de bitácora, donde se recogerán las reflexiones personales realizadas a lo largo de la unidad, las reflexiones sobre tus fortalezas y debilidades sobre esos aspectos, así como los propósitos de cambio que permitan mejorar el autocontrol en el día a día. El producto final es la realización de una lista de esos propósitos para aplicar a corto, medio y largo plazo.



Temporalización 20 minutos



Agrupamiento: trabajo individual.



Netex



9

Resumen final

TÍTULO: Autocontrol

CURSO: 3.º y 4.º de ESO/Bachillerato/FP

1 Competencias

CCL, CD, CSC, CAA

Pregunta guía

¿Qué consecuencias tienen nuestros actos?

Metodología

- ▶ Aprendizaje cooperativo
- ▶ Descubrimiento guiado
- ▶ Estilo directo

Objetivos

- ▶ Conocer el significado de autocontrol y comprender la importancia de tener en cuenta las consecuencias de nuestros actos
- ▶ Conocer algunas de las principales técnicas de autocontrol.
- ▶ Reflexionar sobre la importancia del control emocional y mantener un clima emocional donde las emociones no lleguen a traducirse en una conducta indeseada.
- ▶ Conocer el concepto de tolerancia a la frustración y la relación con el autocontrol.
- ▶ Analizar los distintos niveles de tolerancia a la frustración y en qué nivel se sitúan en la vida cotidiana.
- ▶ Conocer el concepto de competencia social y asertividad y su relación con el autocontrol.

Desafío final

Realización de ejercicios interactivos y elaboración del cuaderno de bitácora.

Agrupamientos

- ▶ Trabajo individual (TIND)
- ▶ Trabajo en parejas (TPAR)
- ▶ Pequeños grupos (PGRU)
- ▶ Gran grupo (GGRU)

Evaluación

- ▶ Cooperativa
- ▶ Rúbricas de evaluación
- ▶ Cuaderno de aprendizaje

Tareas

Reflexión, visualización e interpretación de vídeos con relación a la temática.

Temporalización

4 sesiones de 60 min