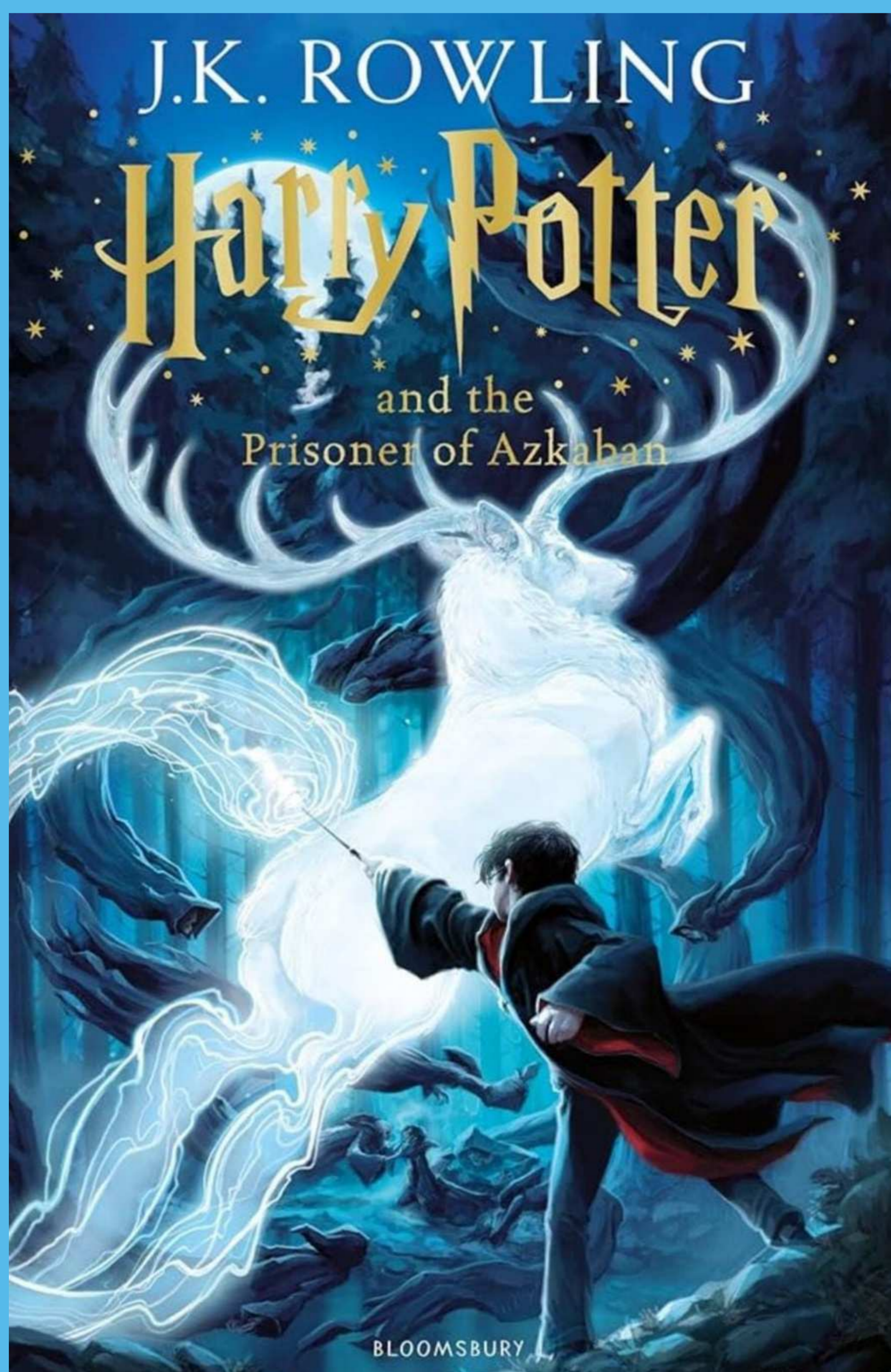

AUTOCONTROL

SESIÓN 2



Grupo 4.1
Carlos Martori, Nerea Palacin,
Candela Novales, Irene Cebrian y
Marcos Ledesma

ÍNDICE

3--- ESCENA

4---EXPLICACION

5---ACTIVIDAD 1

6---ACTIVIDAD 2

7---ACTIVIDAD 3

8---ACTIVIDAD 4

9---CONCLUSIONES

HARRY POTTER y el prisionero de Azkaban

LUCASFILM 2004

https://youtu.be/lr_MSikKroE?si=ypHZ25MMDPA-PgRm



Los protagonistas, Harry, Ron y Hermione, se dirigían hacia casa de su amigo y guardabosques Hagrid. En el camino, se encuentran con Draco, el chico rubio y burlón. Draco, se burla de los tres amigos y a consecuencia de ello, Hermione, enfadada, le amenaza con su varita mágica. Pasado un momento, ella parece mantener la cordura y auto controlarse para no actuar incorrectamente mediante la violencia. Acto seguido, cuando parece que Hermione procedía a irse, se voltea para propinarle un puñetazo al maleducado Draco. Tras este acontecimiento, tanto Draco como sus dos amigos salen corriendo dejando a los tres protagonistas seguir su camino.

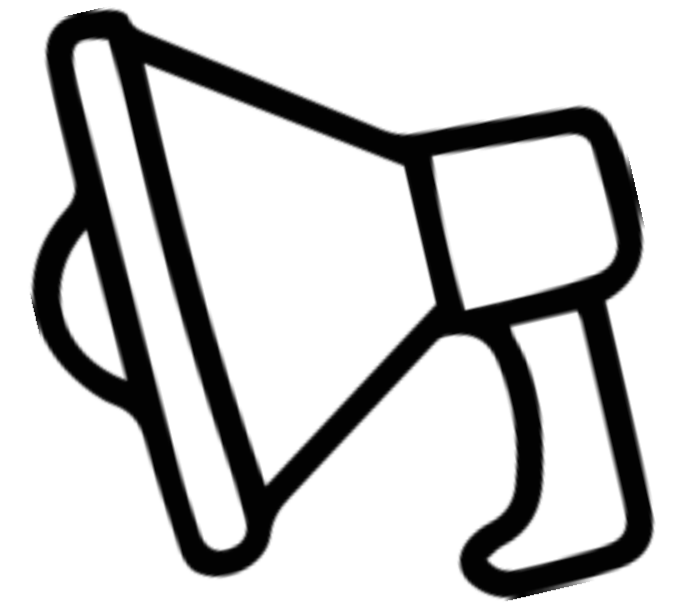
EXPLICACIÓN

En esta escena, Hermione, una de las protagonistas de Harry Potter, pierde la paciencia y le da un puñetazo a Draco Malfoy. Draco, como hacía muchas veces, se portó de manera provocadora: se burló de los amigos de Hermione y dijo cosas para hacerla enfadar a propósito. Hermione, que normalmente es una chica tranquila y lógica, dejó que el enfado la controlara y reaccionó de una forma impulsiva dándole un golpe.

¿Por qué esta escena es un buen ejemplo de pérdida de autocontrol? Porque muestra lo que sucede cuando nuestras emociones, como el enfado, toman el control de nuestras acciones. El autocontrol es esa habilidad que tenemos para calmarnos cuando sentimos emociones intensas, como enfado o tristeza, en lugar de actuar de inmediato sin pensar en las consecuencias.

Si Hermione hubiera tenido autocontrol en ese momento, habría hecho algo diferente: quizás podría haberse dado la vuelta, respirado profundamente o simplemente haber ignorado a Draco. Pero, en lugar de pensar antes de actuar, se dejó llevar por el momento. Es fácil entender por qué se sintió así, sin embargo, el golpe que le dio no resolvió nada y, de hecho, podría haberle causado problemas a ella. Por eso, esta escena nos enseña lo importante que es el autocontrol: si aprendemos a controlar nuestras emociones, podemos reaccionar de una manera más positiva y evitar hacer cosas que nos puedan traer consecuencias negativas.

ACTIVIDADES



ACTIVIDAD 1: Simón dice

OBJETIVO:

Es una actividad de atención y seguimiento de instrucciones, ideal para niños y grupos. Es seguir únicamente las órdenes que comenzarán con la frase “Simón dice”.

DURACIÓN: 10 min

EXPLICACIÓN DE LA ACTIVIDAD:

Es un actividad grupal que ayuda a mejorar la atención y la capacidad de seguir instrucciones. Es ideal, para niños, ya que promueve la escucha activa, la concentración y la rapidez de reacción.

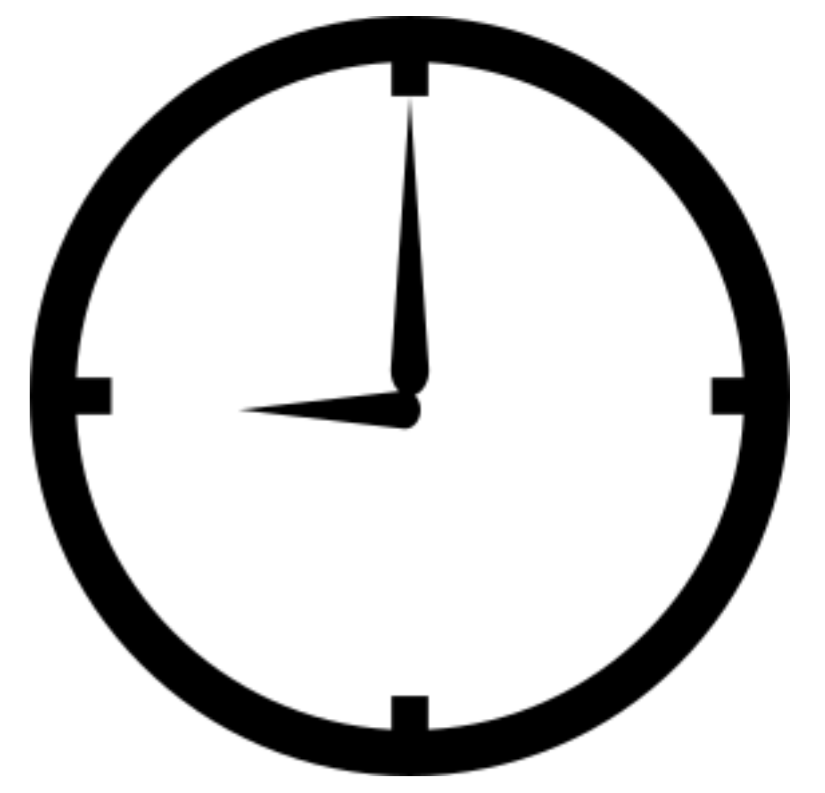
DINÁMICA DEL JUEGO:

El profesor elige a un niño para que sea Simón. Los otros niños se deben reunir alrededor de Simón, quien da instrucciones diciendo: “Simón dice ...” diciendo a los niños que realicen una acción física. Por ejemplo, “Simón dice que te toques la nariz”, “Simón dice saltar. Cada niño debe realizar la acción, quien no lo haga será eliminado, o si Simón simplemente dice: “Salta” y alguien lo realiza, serán también eliminados.

REFLEXIÓN:

Fomenta la paciencia y el autocontrol, ya que los niños deben esperar a que “Simón” lo diga de la forma correcta antes de actuar.

ACTIVIDADES



ACTIVIDAD 2: Reloj del autocontrol

OBJETIVO:

Proporcionar al alumnado herramientas sencillas para regular su enfado de manera positiva.

MATERIALES:

Cartulina con forma de círculo (reloj), fichas recortadas, rotuladores, pegamento.

DURACIÓN: 15 min

EXPLICACIÓN DE LA ACTIVIDAD:

Creación de una herramienta visual con estrategias para la gestión del enfado, de manera que, los niños puedan acudir a esta para calmarse cuando sientan ira y aprendan a regular sus emociones impulsivas.

DINÁMICA DEL JUEGO:

El maestro comienza a explicar la importancia que tiene el saber autocontrolarse y para ello sólo se necesita comprender la teoría sino también saber ponerla en práctica. Para ello, se va a crear entre todos un reloj, el cual siempre estará en la clase a disposición del alumnado. Se repartirán pequeños trozos de papel y por grupos escribirán estrategias para controlar y calmarse en situaciones de impulsividad, con la ayuda del docente. Por ejemplo: contar hasta 10 lentamente, abrazar a mi peluche, dibujar lo que siento, respirar profundo 3 veces, hablar con un amigo o profesor, dar un paseo... Cada una de estas se colocará en una sección del reloj y tras reflexionar sobre ellas, se colocará en un rincón de la clase.

REFLEXIÓN:

consideramos que es una actividad sencilla pero necesaria. El alumnado necesita conocer las alternativas que les ayuden a calmarse y entender que esto es normal que pase, pero existen maneras positivas de expresarlo.

ACTIVIDADES



ACTIVIDAD 3: Mirror-me

OBJETIVO:

Practicar la atención y concentración para desarrollar el control corporal mediante la imitación de movimientos. Así como practicar la coordinación mente-cuerpo y la paciencia.

DURACIÓN: 10 min

EXPLICACIÓN DE LA ACTIVIDAD:

Un alumno actúa como “líder” y realiza diferentes movimientos con su cuerpo lentos y controlados, mientras el compañero de delante lo imita como si fuera su reflejo en un espejo. De esta manera fomentamos la atención plena y el control de impulsos.

DINÁMICA DEL JUEGO:

Se divide al alumnado por parejas, en las que uno será el “líder” y el otro su “reflejo”. El líder irá haciendo movimientos suaves y el reflejo deberá imitarlos con calma y precisión, procurando no equivocarse ni hacer movimientos impulsivos. A los dos minutos se intercambiarán los roles.

REFLEXIÓN:

Tras realizar el juego se le pregunta al alumnado:
¿Cómo te sentiste al ser el reflejo?
¿Fue fácil o difícil controlar tus movimientos? ¿Por qué?
¿Qué estrategias usaste para concentrarte?
¿Cómo crees que este ejercicio puede ayudarte en la vida diaria?



ACTIVIDADES



ACTIVIDAD 4: Role playing

OBJETIVO:

Ayudar a los niños a reconocer y controlar sus emociones a través de una representación teatral en grupos

MATERIAL:

Pelucas y/o disfraces simples para ambientar el “teatrillo”.

DURACIÓN: 20 min

EXPLICACIÓN DE LA ACTIVIDAD:

Una vez introducido el concepto de “autocontrol” y su correspondiente importancia en el día a día, se pasará a despejar la parte delantera de la clase.

DINÁMICA DEL JUEGO:

Se separará la clase en grupos de 4 a 5 personas y se les entregará a cada grupo una situación hipotética muy simple que deberán representar frente a sus compañeros. Dicha situación va a tener siempre una acción que pueda derivar en una reacción rápida o en una reacción calmada y controlada por el autocontrol. Los alumnos deberán representar su escena de las dos maneras dejando a sus compañeros elegir cuál es la manera positiva de actuar.

REFLEXIÓN :

Tras realizar la representación teatral, se le pregunta al alumnado:

¿Cómo te sentiste al interpretar las dos maneras de reaccionar?

¿Fue fácil o difícil actuar con autocontrol en la escena? ¿Por qué?

¿Qué estrategias utilizaste para representar una reacción calmada?

¿Cómo crees que este ejercicio puede ayudarte a controlar tus emociones y tus reacciones en la vida diaria?

CONCLUSIONES

En conclusión, trabajar el autocontrol es una habilidad muy importante, ya que nos ayuda a controlar nuestras emociones en situaciones difíciles. La escena de Hermione y Draco nos muestra de forma clara lo que pasa cuando dejamos que el enfado nos controle: reaccionamos sin pensar y podemos tomar decisiones que no siempre son las mejores.

Al reflexionar sobre este ejemplo, aprendemos que es normal sentirse enfadado o molesto en ciertos momentos, pero lo importante es lo que hacemos con esos sentimientos. Practicar técnicas como respirar profundamente, alejarnos o buscar ayuda nos puede ayudar a tomar mejores decisiones.

Si seguimos trabajando el autocontrol en el día a día, poco a poco nos convertiremos en personas más capaces de resolver conflictos de una manera positiva y respetuosa.