



¡Cuánta tentación!



¡CUÁNTA TENTACIÓN!



COMPETENCIAS BÁSICAS

- Competencia en comunicación lingüística.
- Autonomía e iniciativa personal.

OBJETIVOS

- Valorar la importancia de tener desarrollada la capacidad de autocontrol.
- Analizar y reflexionar acerca de las distintas maneras de control en diferentes situaciones.

RECURSOS MATERIALES

- Secuencia *¡Cuánta tentación!* (El laberinto del fauno).
- Una bolsa de chuches.
- Celofán.

TIEMPO APROXIMADO



PÁGINA

20

Cuaderno del
PROFESORADO

CONSTRUYE
TU MUNDO



SENTIDO PREVENTIVO

La capacidad de autocontrol es una habilidad básica que permite a las personas tomar decisiones de manera inteligente. Ser capaces de retrasar los estímulos gratificantes al momento adecuado o sacrificar un placer inmediato por algo más lejano pero valioso permite desarrollar actitudes y valores tan positivos como la paciencia o la capacidad de reflexión.

Hoy en día, la sociedad de consumo nos pone a prueba constantemente, ofreciendo productos y mostrándonos irresistibles (e imprescindibles) mediante adornos, imágenes envolventes, colores llamativos, músicas pegadizas, regalos y personas atractivas; y difi cultando, en muchos , la consecución de nuestros auténticos propósitos. Aprender a vivir en esta sociedad implica aprender a regular la conducta, parándose a pensar qué es lo que se desea realmente en cada momento y aprendiendo a lidiar con el bombardeo mediático al que estamos sometidos.

La secuencia propuesta y un experimento antes de su visionado permitirá al profesor o la profesora promover la reflexión en el aula sobre la necesidad de autocontrolarse para posponer gratificaciones a largo plazo. En una dinámica posterior se trabajará la técnica de las autoinstrucciones, que ayudará a regular el comportamiento y a guiar la conducta.

PARA INICIAR LA LA ACTIVIDAD

Dos días antes al visionado de la secuencia se prepara una bolsa con chucherías (caramelos, gominolas,...) y se envuelve con celofán o algún material que sea transparente y haga ruido fácilmente. Al día siguiente, al comienzo de una clase cualquiera, se pedirá un voluntario o una voluntaria para hacer un experimento.

Se explica a la clase:

“Esto que tengo en mi mano es una bolsa llena de chuches. Está envuelta en papel celofán para que haga ruido cuando se coja. Vamos a hacer un pequeño experimento de autocontrol. Voy a darle la bolsa a quien se ha ofrecido voluntario o voluntaria. Tendrá que tenerla en la mano durante toda la clase procurando no hacer ruido. Si lo consigue, al final de la clase la bolsa será suya, pero en el momento en que haga ruido o la suelte se elegirá al azar a otra persona que continúe con el experimento”.

El profesor o la profesora desarrollará su clase normal, fijándose en si la persona que tiene la bolsa hace ruido o no.

Diez minutos antes del final de la clase, se hacen las siguientes preguntas a quienes sostuvieron la bolsa:



- *¿Qué difi cultades habéis tenido para no hacer ruido?*
- *¿Qué os habéis dicho o habéis hecho para conseguir no hacer ruido?*

Se finalizará con el siguiente comentario:

“Este experimento tenía como objetivo autocontrolarse. Quien haya conseguido no hacer ruido no sólo tiene la recompensa de la bolsa de chuches, también habrá logrado una gran satisfacción personal por el simple hecho de haber superado el reto. En la vida real, estas situaciones se dan con más frecuencia de la que os imagináis. Por ejemplo, al estar aquí sentados escuchando las clases estáis, de alguna forma, autocontrolándoos para no hacer otras cosas que a lo mejor os gustan más. La mayoría lo hacéis porque esperáis una recompensa posterior: obtener el título de la ESO, pasar a Bachillerato o entrar en la Universidad”.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

1ª FASE

Reflexión sobre el experimento y visionado de la secuencia

Se inicia la actividad preguntando al grupo acerca del experimento que se llevó a cabo en clase el otro día e intentando que responda sobre el tema que trataba (Posibles respuestas: el autocontrol, controlarnos para conseguir un objetivo,...).

Posteriormente, se proyectará la secuencia seleccionada y una vez vista, se lanzan una serie de preguntas que guiarán el debate en torno a la película:

- *¿Qué ha ocurrido?* (Ofelia no ha podido contener la tentación y ha cogido comida de la mesa sin pensar en las consecuencias de dicha acción).
- *¿Por qué creéis que Ofelia no se ha podido contener?, ¿en qué momentos nos puede pasar algo parecido?* (Los alumnos y las alumnas pondrán ejemplos de situaciones en las que se hayan dejado llevar por la tentación y no hayan sido capaces de esperar).

Posibles respuestas:

- Tener que estudiar un examen y nos ofrecen un plan alternativo.
- Un profesor o una profesora nos hace una crítica dura y nos dan ganas de gritar.
- Tener que hacer un trabajo para clase y nos regalan un videojuego.



– Estar pasándolo muy bien y tener que irse a casa para llegar a la hora.

- *¿Cómo creéis que debe sentirse Ofelia al coger la comida?* (Al coger la comida, Ofelia sintió placer, gratificación hasta el punto de olvidarse del lugar donde estaba. Estas sensaciones son muy parecidas a las que podemos obtener cuando deseamos mucho conseguir algo).
- *¿Por qué Ofelia arriesga su vida al coger la comida?* (Ofelia se deja llevar por el deseo inmediato sin pensar en las consecuencias que ello puede acarrear).
- *¿Qué podría haber hecho para resistir la tentación?* (Seguir los consejos de las hadas: irse corriendo, no mirar la comida,...).
- *¿Qué cosas son para vosotros y vosotras irresistibles?, ¿creéis que la publicidad se aprovecha de este hecho?* (La publicidad sabe qué valores tiene que asociar a los productos para que éstos resulten irresistibles y deseemos obtenerlos a toda costa).

2ª FASE

La técnica de las auto-instrucciones

Se hace el siguiente comentario:

“Miremos donde miremos estamos rodeados de anuncios publicitarios que intentan, por un lado vender productos y por otro, que al pensar o al referirnos a esos productos lo hagamos de una manera positiva. Sólo con levantar la vista y abrir bien los ojos veremos gran cantidad de estímulos atractivos que incitan a su consumo. ¿Cómo resistirnos a esta presión que no tiene en cuenta si se tiene dinero o no para obtener los productos o si de verdad ayudan en lo que dicen? Hay trucos que funcionan para lograr eso y que de hecho los usáis cada día sin daros cuenta, por ejemplo, ¿alguna vez os habéis sorprendido hablando con vosotros mismos o vosotras mismas? Ésta es la técnica que en Psicología se llama de las “auto-instrucciones”. ¿Alguien sabe en qué consiste? (La persona se dice así misma lo que tiene que hacer para conseguir un objetivo)”

Se desarrolla una dinámica con el objetivo de aprender a utilizar la técnica de las auto-instrucciones, para ello se divide a la clase en parejas y se hace el siguiente comentario:

“Vamos a elegir una situación que nos resulte difícil de controlar, por ejemplo, no gritar a los padres y las madres cuando nos regañan por no recoger la habitación”. A continuación, las parejas se ayudarán mutuamente a transcribir en un papel las instrucciones que tendrán que darse cuando se encuentren ante tales situaciones.

“Por ejemplo, en el caso del experimento de ayer:

- *Bien, ¿qué es lo que tengo que hacer?*
- *Tengo que... por ejemplo, “coger la bolsa y no hacer ruido”.*



- ¡Espacio y con cuidado!
- Vale, lo estoy haciendo bastante bien.
- Recuerda: he de ir sin prisas.
- (Ante un error): ¡vaya, no creí que..., bueno, no pasa nada! sólo tengo que mantener el equilibrio la próxima vez.
- Aunque cometa un error no pasa nada. Esto es un juego y estoy aprendiendo. Ahora sé que hay que hacerlo lentamente y con atención.
- ¡Acabé, lo hice, muy bien!”.

Para finalizar se pondrán en común los resultados y se comentará la utilidad de generar frases positivas ante situaciones de difícil control y se hará el siguiente comentario:

“Hablar con vosotros mismos y vosotras mismas es muy saludable para decidir qué hacer y cómo comportaros”.



COMENTARIO FINAL

“Con esta actividad hemos visto que es muy importante poder pararnos a pensar en lo que nos apetece hacer y sobre todo, en lo que más tarde puede ocurrir, en lugar de actuar impulsivamente. Muchas veces, nuestros impulsos son muy fuertes, por ello, es importante tener cierto nivel de autocontrol: con relación a lo que pensamos, a lo que sentimos y a lo que hacemos”.

