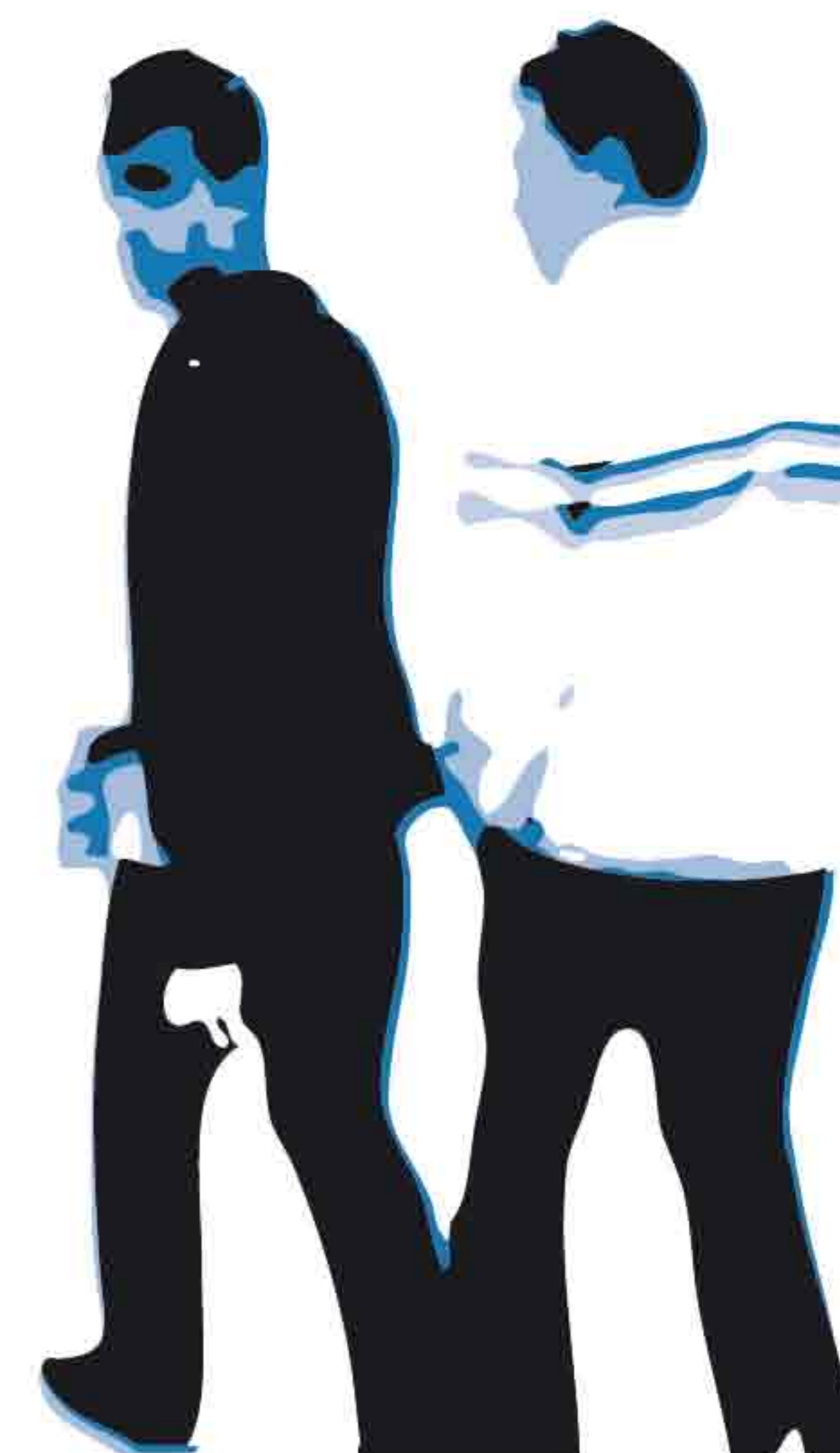




# Paso de malos rollos

ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS



## COMPETENCIAS BÁSICAS

Autonomía e iniciativa personal.

## OBJETIVOS

Que los alumnos y alumnas valoren la importancia de tener desarrollada la capacidad de autocontrol.

Que analicen y reflexionen acerca de las distintas maneras de control en diferentes situaciones.

## RECURSOS MATERIALES

Secuencia *Paso de malos rollos*. (FAD).  
Folios y bolígrafos.

## TIEMPO APROXIMADO





# SENTIDO PREVENTIVO

El autocontrol no es una asignatura fácil de aprobar y mucho menos en la adolescencia.

En la lucha con uno mismo por “no saltar” han de emplearse todas las estrategias posibles, tanto internas como externas, para poder afrontar las situaciones con éxito y no sucumbir ante la tentación de la impulsividad como forma de resolver un problema.

La siguiente actividad les dispone a considerar las ventajas y desventajas de dejarse llevar por el momento o por la provocación, llevándoles además a reflexionar sobre el concepto de autocontrol y las múltiples maneras de ejercitarlo.

## PARA INICIAR LA LA ACTIVIDAD

*“Hoy vamos a reflexionar sobre la importancia de poder controlarnos en diversas situaciones y poder valorar así las consecuencias de nuestra conducta. A veces, nos resulta muy difícil aguantarnos las ganas de hacer algo, de decir ciertas cosas,... pero si nos fijamos bien, veremos que resulta muy ventajoso pararse por un segundo a pensar en lo que vamos a hacer y valorar de este modo si es lo que más nos conviene. Dedicar unos segundos a esto ya nos hace comportarnos de manera autocontrolada”.*

## DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

**1<sup>a</sup>**  
**FASE**

**Visionado de la secuencia y trabajo sobre el concepto de autocontrol**

Se introduce la actividad con el siguiente comentario:

*“A continuación, vamos a ver una secuencia en la que Raúl, el protagonista, tiene que debatirse entre responder o no a una provocación. Me gustaría que os fijarais bien en su comportamiento para que luego podamos comentarlo”.*

Se proyecta el audiovisual.

Tras ver la secuencia, se abre un pequeño debate en el que se sondea cuáles son las opiniones del grupo acerca de la actitud de Raúl, la de sus amigos, las posibles ayudas que recibe, los impedimentos que se encuentra... para finalmente intentar describir lo que entienden por autocontrol.

En el debate conviene también incidir sobre...

- Cómo creen que ha de responderse ante una provocación y hacerles ver que, en el fondo, entrar a una provocación es una forma de obediencia (algo que, por esencia, cualquier adolescente rechaza de plano).



– Cómo creen que influyen las sustancias, en este caso el alcohol, en situaciones como éstas que se dan habitualmente.

Se realiza el siguiente comentario:

**2a FASE**

*“El autocontrol es, en definitiva, la capacidad de poder y saber parar, no dejándonos llevar por impulsos, sino por la cabeza”.*

### **Ejercicio “preparando la caja de herramientas”**

Se continúa la actividad haciendo este comentario:

*“A pesar de lo que nos pueda parecer, el autocontrol no viene “de serie” en ninguno de nosotros. Más bien, aquellos que suelen mostrar esta capacidad suelen tener sus “truquillos”, que les permiten no guiarse tanto por impulsos y sí reflexionar antes de actuar.*

*Nosotros vamos, en esta sección, a preparar nuestra propia “caja de herramientas”, es decir, todo aquello que necesitaríamos para poder desempeñar nuestra labor (en este caso, controlarnos ante una provocación) y salir airosos de ello, habiendo sabido controlarnos”.*

Se divide a la clase en equipos de 2-3 componentes, cuya misión será detectar cuáles son las armas y estrategias que Raúl ha puesto en marcha para poder evitar “entrar al trapo”, haciendo distinción entre aquellas que vienen “de dentro” (es decir, que él por sí mismo pone en marcha como parte de sus recursos personales), y aquellas que vienen de fuera (es decir, que le aportan las personas que tiene alrededor o bien la propia situación).

Esta distinción tiene sentido sobre todo teniendo en cuenta que el concepto de autocontrol que queremos enfatizar no es el de un “súper hombre” que todo lo puede, sino el de alguien que, inteligentemente aprovecha todos los recursos que tiene a su alcance para no dejarse llevar por una situación que puede perjudicarlo.





Cuando los diferentes grupos han debatido y señalado las diferentes maneras de autocontrolarse que ha usado Raúl, se hace una pequeña puesta en común que dará pie, a su vez, a la siguiente fase de la actividad.

### **3<sup>a</sup> FASE** Y tú, ¿controlas?

La fase que proponemos a continuación da un paso más allá. Los diferentes equipos han de completar el listado de recursos realizado en la 2ª fase con otros propios o que se les ocurran, y que puedan poner en marcha en situaciones donde haya que autocontrolarse.

Para facilitar la labor, pueden pensar en ejemplos de situaciones en que se controlaron (para ver qué usaron en esos momentos) o bien pensar en momentos en que no lo lograron y considerar qué les hubiera hecho falta para conseguirlo.

Para finalizar, se realizará una lista única que agrupe todas las propuestas elaboradas por los equipos. Se hará hincapié en el hecho de que hay muchas maneras de autocontrolarse y que, por tanto, actuar por impulso no es la mejor opción ni es tan inevitable como a veces pensamos o nos quieren hacer creer.

### **COMENTARIO FINAL**

*“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”.*

