



6º
PRIMARIA
Actividad
12

AUTOCONTROL EN LA RED

COMPETENCIAS BÁSICAS

- Tratamiento de la información y competencia digital
- Competencia en el conocimiento e interacción con el mundo físico
- Competencia social y ciudadana

OBJETIVOS

- Analizar y reflexionar sobre el autocontrol on-line y off-line
- Valorar las consecuencias de autocontrolarnos

RECURSOS MATERIALES

Vídeo Nicolás García: Si no lo haces en la vida real no lo hagas en Internet

TIEMPO APROXIMADO:



Una sesión de 50 minutos.

SENTIDO PREVENTIVO

La sensación de impunidad que a menudo se esconde tras ciertos actos que se realizan en Internet, así como la distancia con la que a veces se perciben las posibles consecuencias de los mismos hacen que, demasiado a menudo, nos atrevamos a hacer cosas que no haríamos en la vida real. En esos casos, habremos de aplicar autocontrol para poder decir que hacemos un buen uso de las nuevas tecnologías y, particularmente, de Internet.

Por ello, la actividad pretende trabajar con el alumnado el pensar antes de actuar, considerando las consecuencias de nuestras acciones tanto en el espacio virtual como en el de la vida real.



PARA INICIAR LA ACTIVIDAD

“Hoy vamos a hablar de un concepto muy importante no solo en la vida off-line sino también en la on-line: El Autocontrol. Veremos cómo contar con esta habilidad nos permitirá tener relaciones sociales más placenteras y sentirnos mejor cada día”

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

1ª FASE

La actividad comienza poniendo el vídeo y parándolo justo cuando dice “También en la vida diaria”. Se aprovecha lo que el protagonista ha comentado para preguntar al gran grupo y debatir durante unos minutos:

- *¿Os ha sorprendido que un luchador tenga que aplicar autocontrol?*
- *¿Qué os parece que ese principio lo haya aprendido luchando?*
- *¿Qué pasaría en su trabajo si no tiene autocontrol?*
- *Dice también que ha aprendido autocontrol en la vida diaria. ¿Dónde creéis que lo aplica? ¿Podéis poner ejemplos de situaciones de la vida cotidiana en las que hay que poner autocontrol en marcha?*
- *Después de estas consideraciones, ¿cómo definiríais la palabra autocontrol?*

2ª FASE

Continuamos con el visionado del audiovisual hasta el final, prestando especial atención a lo relacionado con la definición de autocontrol que da Nicolás García, y que el alumnado deberá contrastar con la que han propuesto antes, en la fase anterior. *¿Coincide? Si no es así, ¿cuáles son los matices que las hacen diferentes?*

Se establece el debate a partir de las siguientes premisas: El protagonista del anuncio dice que no debemos dejarnos gobernar por la ira y el miedo. *¿Qué sucede cuando eso ocurre? ¿Podéis pensar en ejemplos y situaciones que reflejen lo que podría pasarle a una persona que está bajo el influjo del miedo excesivo o de la ira desproporcionada? ¿Qué relación tendría esto con la idea de autocontrol que estamos trabajando?*

Dice también que el autocontrol nos convierte en mejores deportistas y en mejores personas. *¿Podéis pensar y comentar maneras en las que eso sucede?*



3ª FASE

“Cuando hemos hablado de no dejarnos controlar por la ira o el miedo y actuar bajo el autocontrol no hemos comentado otras posibles emociones que a veces también pueden controlarnos. ¿Podéis pensar en algunas de ellas? ¿Qué cosas podría hacer una persona bajo el exceso de presencia de esa emoción, dejándose llevar por ella? (Por ejemplo, la tristeza, la euforia o la alegría, la sensación de invulnerabilidad...)”

¿Qué repercusiones se os ocurre que puede tener este exceso de emociones cuando estamos en la red o usando tecnologías? (Por ejemplo, desde la ira publicar algo incierto sobre otra persona, o indagar en su intimidad, o hacerle una trastada. Desde la euforia, publicar cosas de nuestras vidas sin pensar en consecuencias...)”

Dice Nicolás que la diferencia entre las cosas bien hechas y mal hechas en la vida real es la misma que en la red. Es decir, que cada cual podemos identificar cuándo hacemos las cosas bien y cuándo las hacemos mal. ¿Creéis que tenemos esto siempre en cuenta cuando utilizamos las nuevas tecnologías? ¿Podéis pensar en situaciones de falta de autocontrol en la red y sus posibles consecuencias? ¿Qué cosas hacemos en internet que no haríamos en la vida real?”

El tiempo que quede se dejará para que piensen en situaciones problemáticas a evitar y por qué, es decir, identificando las consecuencias que se derivarían de ellas si se pusieran en marcha.