



AUTOCONTROL

Hecho por:

Nicolás Garcés (871789)

Marcos Martín (873095)

Mario Giurgiu (872123)

Marcos Mor (871319)



ÍNDICE

Contextualización / Cronograma	PÁGINA 3
Objetivos	PÁGINA 4
Concepto del Autocontrol	PÁGINA 5
Actividad 1	PÁGINA 6
Actividad 2	PÁGINA 7
Actividad 3	PÁGINA 8
Actividad 4	PÁGINA 9
Conclusión / Cierre	PÁGINA 10

CONTEXTUALIZACIÓN

Dicha sesión está destinada a una clase de 6° de Primaria con la intención de conocer más a fondo el Autocontrol, como una habilidad psicológica.

Creemos que nuestro alumnado tendrá ya la madurez necesaria para poder trabajar con dicho concepto un tanto abstracto.

C R O N O G R A M A

Entrada a clase (9:00-9:05)	Dar tiempo a que los alumnos lleguen a clase, al igual que se vaya calmando gradualmente el clima del grupo.
Introducción del Autocontrol y Actividades (9:05-9:15)	Adentrarse e introducir al alumnado ante el concepto del "Autocontrol", más una breve explicación de cada una de las actividades.
Actividad 1 (9:15-9:25)	"Mindfulness"
Actividad 2 (9:25-9:35)	"Imaginación a la perfección"
Actividad 3 (9:35-9:45)	"Legoland"
Actividad 4 (9:45-9:55)	
Cierre-Conclusión (9:55-10:00)	Pequeño cierre para asegurarnos que se han cumplido los objetivos y la mejora en dicho concepto.



OBJETIVOS

Con la sesión se pretende que los alumnos lleguen a alcanzar los siguientes objetivos:

CONOCER:	Los valores y normas de convivencia, y cómo adaptarte a distintas situaciones.
REFLEXIONAR:	Acerca de sus emociones y cómo gestionarlas, y sobre cómo han estado actuando hasta ahora.
DESARROLLAR:	Una perspectiva más amplia sobre sus emociones y sentimientos que tienen en cada momento.
UTILIZAR:	Las técnicas que se van a enseñar en clase que favorecen el autocontrol.
ADQUIRIR:	Conocimientos generales del autocontrol, y técnicas para la gestión de sus impulsos.
PARTICIPAR:	De una forma activa en clase, tratando de favorecer la convivencia y la participación de todos de igual manera

AL TERMINAR LA SESIÓN SE EVALUARÁ CON UNA RÚBRICA SI LOS ALUMNOS HAN RECOGIDO CADA UNO DE LOS OBJETIVOS

DEFINICIÓN

El autocontrol es la capacidad que presenta una persona para regular su propia conducta, pensamientos y sentimientos.

Deberíamos evitar las interferencias negativas en el proceso de formación de la voluntad, superar las tentaciones que la modifican o eliminan y suprimir las acciones inconscientes que están fuera de nuestro control.





PRIMERA ACTIVIDAD: MINDFULNESS

La primera actividad tiene como objetivo tener el control de la clase y para ello conseguir que los alumnos/as estén relajados.

En primer lugar deberán estar sentados y con los ojos cerrados, centrándose en su respiración. Para llevar bien el ritmo de su respiración pueden imaginarse un globo desinflándose e inflándose.

El objetivo es que se olviden de lo que estaban haciendo y tenemos que conseguir que se cambien por buenos sentimientos y pensamientos agradables.

Una vez conseguido ese estado de relajación pueden abrir los ojos para continuar con la segunda actividad.



SEGUNDA ACTIVIDAD: IMAGINACIÓN A LA PERFECCIÓN

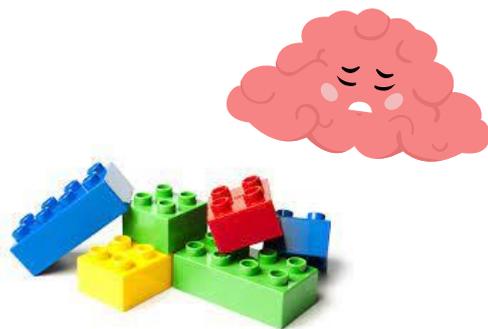


En esta actividad se comenzará a contar una historia que contendrá una serie de situaciones en las que hay que utilizar el autocontrol, se les hará apuntar en un papel lo que harían en cada una de ellas para luego hacer una reflexión final con los fallos generales que se han encontrado en los distintos alumnos, y tratar de enseñarles lo que hay que hacer en cada caso.

Es muy importante que entiendan las razones por las que no podrían comportarse de manera inadecuada, para que luego salga de ellos mismos el no realizarlas en la vida tanto dentro como fuera del centro



TERCERA ACTIVIDAD: LEGOLAND



Esta actividad es perfecta para trabajar el autocontrol pues requiere de una gran concentración para realizarla ya que se debe de prestar atención a las instrucciones para construir lo que se desea. Jugar de manera libre fomenta la concentración.

Esta actividad tendrá una duración de 10 minutos de la clase, seguida a la actividad. En esta actividad lo que haremos es formar grupos de 4 alumnos, a cada grupo se le aportará una cantidad de legos y a través de las instrucciones tendrán que llegar a construir lo que se les pide en las instrucciones.

Cada uno de los integrantes del primer grupo que consiga construir lo que se les pide obtendrá un juego de Lego como premio para que los alumnos estén motivados a alcanzar los objetivos que se les pide.



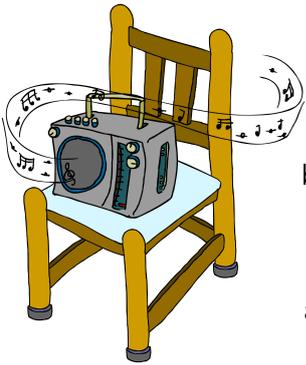
CUARTA ACTIVIDAD: EL JUEGO DE LAS SILLAS



La última actividad para finalizar la sesión requiere prestar atención en lo que se hace y permite tener un mayor control del cuerpo y una mayor conciencia de este.

Se trata de un juego típico, consiste en poner sillas en círculo de espaldas unas con otras. Los alumnos tendrán que empezar a dar vueltas alrededor de las sillas bailando mientras se escucha una música pero una vez que la música se detenga los alumnos deberán sentarse en una silla.

Para realizar la actividad habrá que poner una silla menos que el número de alumnos que participen en la actividad y quien se quede sin silla será retirado del juego hasta que solo quede un alumno que será el ganador del juego.





CONCLUSIÓN:

El autocontrol en el aula de primero de primaria es una habilidad fundamental que debe ser fomentada y enseñada a los estudiantes desde una edad temprana. A través de estrategias y técnicas adecuadas, los niños pueden aprender a regular sus emociones y comportamientos, lo que les permitirá ser más efectivos en su aprendizaje y en sus relaciones sociales.

Por ello creemos que utilizando esta sesión a los alumnos se harán una idea general de lo que es el autocontrol, además serán conocedores de técnicas para mejorarlo que se les habrán dado a lo largo de todas las actividades

